

Sport- Palette



Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Ausgabe 423 / Oktober 2011



Zumba
Tanz dich glücklich

Unsere Druckerei
finden Sie
im Gewerbegebiet
Justus-v.-Liebig-Straße/
Bunsenstraße

Stil bewahren.
Schönheit entdecken.
Ausgewähltes schenken.

Wer Papier und Schreibkultur mag,
wer schöne Stifte schätzt oder
exklusive Geschenke sucht,
der ist in unserem Fachgeschäft
im Bonner Zentrum genau richtig.

Wer Drucksachen von höchster
Qualität schätzt oder einfach das
Besondere für ein Familienereignis
sucht, der ist in unserer Druckerei
im Bonner Norden genau richtig.

JF. CARTHAUS
Papier und Schreibkultur

JF. Carthaus GmbH & Co. KG
Remigiusstraße 16 - Bonn-Innenstadt
carthaus.de

www.sparkasse-koelnbonn.de

Unsere Sportförderung:
Gut für den Sport vor Ort.
Gut für Köln und Bonn.



 Sparkasse
KölnBonn

Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Ein breites Sportangebot ist wichtig für die Menschen und macht unsere Region lebenswert und attraktiv. Deshalb unterstützt die Sparkasse KölnBonn den Sport und sorgt für die notwendigen Rahmenbedingungen in der Nachwuchsförderung, im Breiten- und im Spitzensport. Mit unseren jährlichen Zuwendungen zählen wir zu den größten nichtstaatlichen Sportförderern in Köln und Bonn. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**

Inhalt

	Seite
Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4 – 5
Vereinsnachrichten	6 – 8



Aus den Abteilungen	Seite
Jugend	9
SSF-Festival	10
Vereinsnachrichten	11
Schwimmen	13
Tauchen	14–15
Tischtennis	16–17
Triathlon	18–19
Ju-Jutsu	20
Judo	21
Floorball (Unihockey)	22
Leichtathletik	23
Moderner Fünfkampf	25
Mädchenfußball	26
Karate/Kendo	26



Impressum

Sport-Palette, Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Herausgeber: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Redaktion:

Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V., Michael Stohldreyer

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e.V., „Sport-Palette“, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

E-Mail: palette@ssf-bonn.de

Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Abteilungsseiten liegen in der Verantwortung der Abteilungen. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verein keine Verantwortung. Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Verfielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD etc. dürfen nur nach schriftlicher Zustimmung der Redaktion erfolgen.

Redaktionsschluss: 1. Februar, 1. Mai, 1. September und 1. November

Erscheinungsweise: 4 Mal jährlich (März - Juni - Oktober - Dezember)

Herstellung: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Satz/Layout: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V., Beatrix Koller-Alan

Druck: J F. Carthaus GmbH & Co. KG, Druckerei, Bunsenstr. 4, 53121 Bonn

Papier: chlorfrei gebleicht

Sportangebote

Offener Bewegungstreff	27
Kurse	28
Abteilungen	29

SSF-Info

30



Anzeige



Saunapark Siebengebirge – fit durch Herbst und Winter

Gegen Müdigkeit, Stress oder Abgeschlagenheit kennen die Finnen seit Jahrhunderten ein Mittel – die Sauna. Sie ist ein Ort der Entspannung, stärkt das Immunsystem, bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt unseren Stoffwechsel an. Saunieren ist gerade in der kalten Jahreszeit gesundheitsfördernd und stärkt unsere Abwehrkräfte. Auf seine besondere Weise kann der Gang in die Sauna Befindlichkeitsstörungen, Alltagsbeschwerden und Erkrankungen entgegenwirken.

Oase der Ruhe und Entspannung

Die Sauna gilt bei Millionen Menschen als Ort der wohligen Entspannung und Behaglichkeit und ist vor allem in den Wintermonaten zu einem beliebten Freizeitvergnügen geworden. Im Saunapark Siebengebirge laden wir Sie ein, den Alltag für kurze Zeit hinter sich zu lassen und Körper und Geist eine Auszeit zu gönnen.

Als Oase der Entspannung fern vom Alltagsstress bietet der Saunapark Siebengebirge im rheinländischen Königswinter auf 20.000 Quadratmetern Genuss und Erholung im Einklang mit der Natur. Mehrere finnische Saunen, ein irisch-römisches Dampfbad, eine Kräutersauna mit frischen Kräutern, eine Gartensauna und eine Waldsauna für die Natur-Pur-Aufgüsse lassen keine Wünsche offen. Sportlich Interessierte können im Hallenbad und der Tennishalle aktive Entspannung finden. Rundum abgerundet wird Ihr Besuch von den kulinarischen Genüssen im Restaurant „Auszeit“. Gönnen auch Sie sich eine Auszeit im Saunapark Siebengebirge, Sie haben sie sich verdient!

Saunapark Siebengebirge
Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter-Oberpleis
Tel.: 02244 - 9217-0
www.saunapark-siebengebirge.de
www.facebook.de/saunapark-siebengebirge

SSF-Termine

Sa, 01.10.2011	Tischtennis: 1. Herren – BR Uedorf
Sa, 08.10.2011	Tischtennis: 1. Jugend – TTVg. GW Porz-Eil
Sa, 08.10.2011	Tischtennis: 1. Damen – TTG Langenich II
Sa, 15.10.2011	Tischtennis: 1. Herren – TV Geislar II
So, 16.10.2011	SSF-Gesundheitstag 2011
Sa, 22.10.2011	Tischtennis: 1. Damen – TTC BR Geyen
22./23.10.2011	5. Bonner Kyudo-Wochenende
Mi, 26.10.2011	Jahreshauptversammlung der Triathlonabteilung
24.10.-04.11.2011	Sportfreizeit der KISS
Sa, 12.11.2011	Tischtennis: 1. Jugend – TTC Troisdorf
Sa, 12.11.2011	Tischtennis: 1. Herren – DJK Stallberg-Wolsdorf
Sa, 19.11.2011	Traditionsabend, Bootshaus
Sa, 19.11.2011	Tischtennis: 1. Herren – TTC Troisdorf II
Sa, 19.11.2011	Floorball: SSF Dragons Bonn – TV Eiche Horn Bremen
Sa, 26.11.2011	Tischtennis: 1. Jugend – TV Dellbrück
Sa, 26.11.2011	Tischtennis: 1. Damen – TTC BW Alfter
Sa, 03.12.2011	Tischtennis: 1. Herren – TTG St. Augustin II
9.-11.12.2011	Internationales SSF-Meeting der Schwimmabteilung
Mi, 07.12.2011	Kinder-Nikolausfeier der SSF Bonn
So, 11.12.2011	Floorball: SSF Dragons Bonn – ASV Köln
Sa, 17.12.2011	Floorball: SSF Dragons Bonn – SG Erlensee/Mainz
Mo, 19.12.2011	Abteilungsversammlung der Karateabteilung

Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 1. November 2011

Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50



Oktober

- Bärbel Etti
- Kalman Feher
- Cilly Wesse
- Frank Romanowski
- Bruno Schell
- Franz-Josef Schmitz
- Hannelore König
- Benno Kuhberg-Balder
- Rita Seidel
- Wolfgang Pierry
- Frank Klösger
- Georg Krawietz
- Ernst Ludwig
- Johann Schenkelberg
- Detlev Koch
- Elise Klett
- Alice Decroupe
- Manfred Dilba
- Ralf Reiche
- Yvonne Andres
- Angelika Krieger
- Gertrud Marke
- Gisela Schmidt
- Kay Kilian
- Wilfried Risch
- Helga Baldus
- Hans Georg Trapp
- Alois Gmeiner
- Vera Paulisch
- Magdalene Gildemeister
- Dorothy Elisabeth Kühlem
- Gisela Fröbisch
- Hans-Joachim Thormann
- Erika Dilba
- Bernt Dittrich
- Armin Lang

November

- Dieter Lochner
- Elisabeth Szerenyi
- Rüdiger Blank
- Katharina Gansen
- Hans-Josef Gratzfeld
- Elisabeth Hütter-Klemmer
- Heinz Hauperich
- Michael Kemp
- Willi Kreier
- Dieter Hermanns
- Ralph Romes
- Johann Wexeler
- Rainer Czoske
- Elke Heck
- Ronald Kudelka
- Gabriele Schäfer
- Robert Dubbelmann
- Hans-Joachim Petzsche
- Peter Grupp
- Bienvenu Ngunza
- Jürgen Pitzke
- Matthias Fernengel
- Angelika Lührs
- Michaela Tilemann
- Dieter Hüsken
- Willi Weirauch
- Anne Sachs
- Meggie Krebsbach
- Frank Böckel
- Manfred Hüb
- Dieter Karnbach
- Udo Kretschmer
- Rainer Meyer
- Annette Ratmann
- Monika Lödorf
- Elfriede Abel
- Ursula Meurer
- Helmut Burkhardt
- Matthias Lesch
- Otto Gerhards
- Beate Giefer

Zwischenbilanz



Liebe Schwimm- und Sportfreunde Bonn,

schon wieder ist es Halbzeit in der Wahlperiode des SSF-Vorstands. Zeit für ein kurzes Zwischenfazit. Beim Thema Kommunikation sind wir in den letzten Jahren deutlich besser geworden. Sowohl die interne Kommunikation mit Angestellten, MitarbeiterInnen, Vorstand, Abteilungen und Delegierten als auch die externe Kommunikation mit Politik und Verwaltung hat gute Fortschritte gemacht. Maik Schramm hat es verstanden, die Kommunikation über Intranet, E-Mail, SSF-Webseite oder auch Vereinssitzungen nachhaltig zu verbessern. Einen nächsten Fortschritt erhoffen wir uns durch die Erneuerung der SSF-Webseite.

Nachdem das SSF-Leitbild in verschiedenen Gremien diskutiert wurde, kann es auf der Mitgliederversammlung im September verabschiedet werden. Damit haben wir in Ergänzung zur Satzung ein Fundament für all das geschaffen, wofür die Schwimm- und Sportfreunde Bonn als klassischer Mehrspartenverein stehen. Vielleicht haben Sie in der Sportpalette die Beiträge zur Kinder Sport Schule (KISS) verfolgt. Die KISS startet jetzt ab September in ihr erstes Jahr. Dabei werden wir jeden Tag versuchen, die KISS im Sinne unserer Kinder und Jugendlichen ein Stück weit besser zu machen. Denn die Kinder und Jugendlichen von heute sind die Zukunft unseres Vereins von morgen.

Für das zweite Jahr der Vorstandsarbeit bleiben noch die Themen Sportpark Nord und neue Sportflächen. Ja, richtig, das sind keine neuen Themen, sondern quasi „Dauerbaustellen“, die wir seit geraumer Zeit bearbeiten. Leider haben wir bis jetzt noch keine endgültigen, zufriedenstellenden Lösungen schaffen können. Mitunter haben wir auch den Eindruck, dass es sehr schwer ist „Licht am Ende des Tunnels“ zu erkennen. Konkret: Seit Anfang des Jahres gibt es eine Absichtserklärung der Stadt, mit den SSF Bonn als Hauptnutzer des Sportparks Nord einen langfristigen Vertrag für die gesamte Sportanlage abzuschließen. Zwischenzeitlich laufen die Gespräche zwischen der Stadt und den SSF zur Gastronomie im Sportpark. Das Restaurant steht jetzt seit fast zwei Jahren leer – ohne greifbare Lösung in Sichtweite. Für das Konzept in Ergänzung zur Gastronomie (Physiotherapie-, Fitness- und Judo-Bereich) zeichnet sich eine Lösung ab, die für die SSF

Bonn aber mit einer nicht unerheblichen Mietbelastung verbunden sein wird. Beim Schwimmbad wurde in diesem Sommer die energetische Sanierung aus Mitteln des Konjunkturpakets durchgeführt. Die Frage, ob die Stadt auf das Angebot des Vereins zur Sanierung der Wanne eingehen wird, ist jedoch derzeit nicht geklärt.

An dieser Stelle zitiere ich aus dem Kommentar „Neue Ideen sind gefragt“ vom 19.08.2011 aus dem Bonner Generalanzeiger. Hier stellt der GA-Redakteur Andreas Baumann fest: „...Umso wichtiger, dass die seit Jahren geführte Schließungsdebatte jetzt mit einem Expertengutachten eine solide Grundlage bekommen soll. Nur wer den tatsächlichen Bedarf in den Stadtteilen analysiert, kann vernünftig entscheiden. Dabei sind Schließungen nicht die einzige Alternative. Mit gutem Grund verweist der Bund der Steuerzahler auf die Stadt Minden, wo zwei Bäder in Vereinsträgerschaft sind. Die Kommune zahlt dem Verein einen relativ geringen Zuschuss.“ Die SSF Bonn betreiben als Verein mit städtischem Zuschuss bereits seit 41 Jahren das Schwimmbad im Sportpark Nord. Das zeigt, dass ein Verein ein Schwimmbad mit einem sehr guten Kosten-Nutzen-Verhältnis zum Wohle der Stadt Bonn führen kann. Das Schwimmbad und die Sportanlagen im Sportpark Nord werden täglich von über 1000 Menschen genutzt. Dies ist eine stolze Zahl und wir können auch ohne Gutachten feststellen, dass schon seit vielen Jahren ein gewaltiger Bedarf nach Sport besteht und befriedigt wird. Die SSF Bonn bieten seit mehreren Jahren an, für die Stadt Bonn ein weiteres Bonner Schwimmbad zu führen. Wir sind gespannt, was die Zukunft bringt. Ihnen wünsche ich viel Spaß beim Lesen der Vereinszeitschrift.

Michael Schanz



Wechsel der Geschäftsführung in der Sport Service Bonn GmbH



Michael Scharf, Eugen Puderbach (o.), Carolin Piontek, Mario Knöppel (u.)

Für die im Juli ausscheidende Geschäftsführerin Carolin Piontek hat Mario Knöppel ab 1. August 2011 die Geschäftsführung der Sport Service Bonn GmbH übernommen. Mario Knöppel absolvierte zunächst eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann bei den SSF Bonn und studierte anschließend Sportmanagement an der FH Remagen. Die Gesellschafter danken Frau Piontek für ihre Arbeit und freuen sich auf die Zusammenarbeit mit dem neuen Geschäftsführer. Michael Scharf

Eine der erfolgreichsten und beliebtesten Übungsleiterinnen wird 50 – Yegan Mahtokh

Yegan Marokh begann ihre Laufbahn bei den SSF Bonn als Mutter von 3 schwimmenden Töchtern, die nun im Modernen Fünfkampf aktiv sind. Da es dem Verein vor 11 Jahren jedoch an tatkräftiger, ehrenamtlicher Unterstützung fehlte, hatte sich Yegan überreden lassen einen Übungsleiterschein zu machen – weitere sollten folgen. Schon kurze Zeit später stand sie dann am Beckenrand, hospitierte in den Schwimmgruppen Seepferdchen und Frosch und übernahm diese schließlich.

Ab diesem Zeitpunkt zieht sich das große Engagement von Yegan wie ein roter Faden durch das Vereinsleben der SSF Bonn. Über Säuglings- und Bambinischwimmen, Wassergewöhnung, Kinder- sowie Eltern-Kind-Turnen bis hin zu Frauengymnastik und Erste-Hilfe-Kursen erstrecken sich die Tätigkeiten bei den SSF Bonn. Daneben organisierte Yegan außerhalb ihrer Tätigkeiten als Übungsleiterin ehrenamtlich z. B. Küchenbuffets bei Schwimmwettbewerben, und sie gilt als Kommunikationstalent.



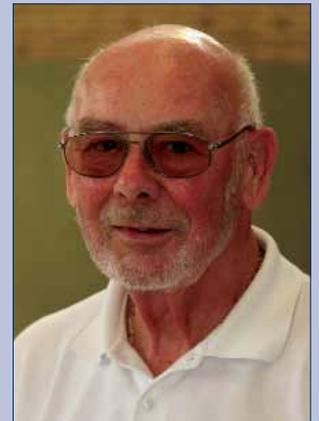
So ist sie stets eine offene und warmherzige Gesprächspartnerin, die neben ihren fachlichen Kenntnissen besonders durch ihre Menschlichkeit beeindruckt. Egal an welchem Wochentag, egal zu welcher Tageszeit man sie antreibt – immer hat sie ein offenes Ohr für die Bedürfnisse, Wünsche und manchmal auch Sorgen der Kinder, Jugendlichen, Eltern und Sportinteressierten. Dass davon auch der Verein profitiert und sich wohl viele für einen Vereinsbeitritt entschieden haben, die mit Yegans Betreuung mehr als zufrieden waren, dürfte unbestritten sein.

Yegan hat die integrative Kraft des Sports verinnerlicht,

Ein Tischtennis-Verrückter wird 80 Jahre

Als ich mit 13 Jahren meine ersten Tischtennis-Versuche beim Post-SV Bonn unternommen habe, spielte da ein gewisser Wolfgang Hinze in der Bezirksklassen-Mannschaft. Erst im Laufe der Zeit sollte ich erfahren, wie tischtennisversessen dieser Mann ist. Zunächst brachte er auch sein Söhne Jörg und später Markus zum Tischtennis. Selbst nach einem schweren Schicksalsschlag – ein Auto-unfall, in dem Markus ums Leben kam – blieb Wolfgang dem Tischtennis treu, vielleicht sogar mehr denn je. Er machte den Übungsleiterschein und kümmerte sich fortan intensiv um die Jugendarbeit. Gleichzeitig hielt er sich für das eigene Spiel fit. Regelmäßig sah man ihn nach dem Tischtennisstraining noch ein paar Runden laufen. Mit der Zeit verabschiedete er sich vom Mannschaftssport, weil er die Spiele so intensiv miterlebte, dass er nachts häufig nicht schlafen konnte.

Aber den Wettkampf gab Wolfgang noch lange nicht auf. Er konzentrierte sich mehr auf Einzelwettkämpfe. So konnte er insbesondere bei Kreis- und Bezirksmeisterschaften unzählige Titel sammeln. Dabei scheint er im Alter immer noch ein „Schippen drauflegen“ zu können. Auch wenn das Teilnehmerfeld naturgemäß in der AK 80 etwas kleiner wird, muss man es erst einmal schaffen, sich über die Westdeutschen Meisterschaften für die Deutschen Meisterschaften zu qualifizieren. Und genau die-



ses Kunststück brachte Wolfgang kürzlich fertig. Vom 11. bis 13. Juni war er in Siegen bei den 32. Nationalen Deutschen Senioren Einzelmeisterschaften am Start und kam unter die zwölf Besten in Deutschland.

Bereits eine Woche später vom 20. bis 25. Juni ging er nach Liberec in Tschechien zu den Europameisterschaften der Senioren und kam hier sogar ins Halbfinale.

Nicht vergessen sollte man an dieser Stelle auch Wolfgang's bessere Hälfte Ursula. Auf den auswärtigen Veranstaltungen ist sie immer an seiner Seite. Das ist nicht selbstverständlich, aber für einen Tischtennis-Narren wie Wolfgang sicherlich enorm wichtig. Wir wünschen Wolfgang, dass er noch lange fit bleibt, um sein geliebtes Tischtennis erfolgreich weiterzuspielen. Natürlich freuen sich darüber auch unsere Senioren, die er noch immer regelmäßig betreut. Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag. Jörg Brinkmann

die eine Brücke zwischen den Menschen bauen kann ungeachtet individueller Unterschiede hinsichtlich Alter, Geschlecht, Religion, Bildung oder Herkunft. Diese Kraft hat sich auch auf andere übertragen etwa in den „Integration durch Sport“-Kursen, die sie beispielsweise im Turnen gegeben hat.

Auch fachlich ist Yegan immer up-to-date. Denn sie belegt

regelmäßig Fortbildungskurse und wendet das neu Erlernte in ihren Kursen an.

Wie viele Sportbegeisterte Yegan von klein auf über die Jahre hervorragend betreut hat, ist unklar. Doch die Schwimm- und Sportfreunde wünschen sich, dass es noch lange so weitergeht. Vielen Dank, Yegan, und herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag. Michael Stohldreyer



3. Sportpartner-Citylauf

Laufspaß in familiärer Atmosphäre



Der dritte Intersport-Sportpartner-Citylauf Bonn zog am 10. Juli rund 800 Starter und viele weitere Laufinteressierte aller Altersklassen an. Start und Zielgerade waren dabei auf dem Marktplatz angesiedelt, auf dem sich viele Schaulustige in familiärer Atmosphäre versammelt hatten. Rund um den Citylauf, der von der Sport-Service-Bonn GmbH und SSF Bonn Triathlon organisiert wurde, gab es ein attraktives Rahmenprogramm mit einem bunten Mix aus Musik, interessanten Expo-Ständen der Citylauf-Sponsoren, Interviews und einem Gewinnspiel für alle Hobbylaufstarter. Moderatorin Silke Velten war für die gute Stimmung bei Sonnenschein zuständig und konnte Zuschauer und Läufer gleichermaßen mit ihrer Sommerlaune mitreißen.



Nach der Begrüßung der Teilnehmer durch den SSF-Vorsitzenden Michael Scharf folgte der Startschuss durch Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch. Auf Strecken von von 2, 4,8 oder 10 km konnten Jung und Alt wie auch Amateure, Ambitionierte und Profis ihr läuferisches Können unter Beweis stellen – oder eben einfach nur Spaß haben. Auf einem 2-km-Rundkurs in der Bonner Innenstadt wurden die Läufer von zahlreichen Zuschauern angefeuert und vom Jubel ins Ziel getragen. Dank der professionellen Zeitmessung von Mikatiming war sichergestellt, dass auch jeder noch so kleine Zeitabstand zu den Mitläufer festgehalten werden konnte. Höhepunkt des Tages war natürlich die Siegerehrung, die mit hochwertigen Preisen wie bspw. Laufschuhen, unterschiedlichem Laufequipment oder Gutscheinen der Sponsoren aufwartete.

Der reibungslose Ablauf der Veranstaltung macht Vorfreude auf den Citylauf 2012 und ist besonders den vielen helfenden Händen und dem Einsatz der Sponsoren zu verdanken, denen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön gebührt. Michael Stohldreyer

Weitere Informationen:
www.ssf-bonn.de
www.citylauf-bonn.de

Ergebnisse:

BARMER GEK-Schülerlauf (2 km)

Martin Welter (0:06:51)
 Frederik Vilain (0:06:52)
 Felix Schmitt (0:06:57)
 alle Collegium Josephinum Bonn

Citylauf Smart (4,8 km)

Christoph Wiesen (0:15:36)
 Matthias Sandten (0:15:58)
 Debbie Schöneborn (0:16:00)
 alle SSF Bonn

Citylauf Hobby (10 km)

Max Krause (0:36:28)
 Corvin Kleff (0:36:40)
 Matthias Weitz (0:37:40)

SPORT-LAPS-Elitelauf (10 km)

Tobias Dreier (SG Wenden) 1. Platz
 mit Citylauf-Bestzeit (0:30:18)
 Andreas Winterholler (0:30:53)
 Dominik Fabianauski (0:31:58)

Partner/Sponsoren/Aussteller:

Intersport Sportpartner
 Rahm Zentrum für Gesundheit
 Lyprinol + Trinkform
 Radladen Hönig
 Skinfit
 SWB
 Fitness First
 Phantasieland
 Barmer GEK
 Sport-Laps
 JF. Carthaus
 Alnatura
 SinnLEffers
 Peugeot Rheinland

SSF-Gesundheitstag 2011 – Vorbeischaun lohnt sich



Gemeinsam mit den Hauptinitiatoren Sanitätshaus Hohn und Gemeinschaftskrankenhaus Bonn veranstalten die SSF Bonn am 16. Oktober 2011 von 10 bis 16 Uhr den Gesundheitstag 2011 im Sportpark Nord.

Wie kann regelmäßiger Sport dazu beitragen gesünder und fitter zu werden? Welche Bedeutung hat der Sport bei der Prävention von Krankheiten? Wie lassen sich akute Sportverletzungen schnell und effektiv behandeln? Diese und viele weitere Themen beleuchten die Gesundheits- und Sportexperten des Gesundheitstages 2011 und zeigen, dass Sport ein wichtiger Lebensinhalt ist, der



Gesundheit und Wohlbefinden steigern und langfristig erhalten kann.

Darüber hinaus ist es möglich zum Beispiel Fußdruck-, Venenmessungen oder eine Haltungsanalyse durchführen zu lassen. Natürlich können die Besucher sich auch selbst sportlich betätigen bei den unterschiedlichen Kursen aus dem Gesundheitssport der SSF Bonn. Die Teilnahme am Gesundheitstag 2011 ist selbstverständlich kostenlos.

Michael Stohldreyer



Brenngeber-Tag auf dem Hof Hagdorn

„Freiheit, Spaß und Abenteuer – KISS-Ausflug in die Natur“

Am 23. Juli, dem letzten KISS-Samstag vor den Sommerferien, trafen wir uns wie gewohnt am Sportpark-Nord. Dort tankten wir die letzten Sonnenstrahlen, um anschließend einen schönen Tag im etwas trübren und kühleren Westerwald verbringen zu können.



Auf dem Hof begegnete uns eine lila Kuh – wer noch nie eine gemolken hatte, konnte an ihr Wasser melken. Im Stall trafen wir aber auch lebende Kühe. Einige Kinder trauten sich, sie nach einer Weile mit Heu zu füttern und sogar an-



zufassen. Interessanter waren allerdings die Nachbarn der Kühe – die unterschiedlichen und großen Hasen.

Neben dem Stall führte ein Hang zu Weiden mit Pferden, Eseln, Kühen, Rindern, Ziegen, Damwild und Wildschweinen. Der unter Schwachstrom stehende Schutzzaun hielt einige Jungs jedoch nicht davon ab, ihn anzufassen und zu überqueren. Innerhalb des Geheges durften wir die Ziegen mit hartem Brot füttern. Da vor allem die jüngeren Ziegen nicht alles beißen konn-



ten, erbarmten sich selbst die scheuesten Kinder, ihnen nach einer kurzen Eingewöhnungszeit das Brot mundgerecht zu brechen und anzubieten.

Weil es immer kühler wurde, begannen wir auf natürlichem Wege ein Feuer zu ent-



zünden. Dafür sammelten die Kinder fleißig Holz im angrenzenden Wald.

Nach dem Mittagsbrot kümmernten sich die Kinder selbstständig um das Feuer. Besondere Freude hatten sie dabei am Stroh, das sie „Brenngeber“ nannten: Es brannte schnell und hell und beförderte glühende Asche in die Luft.

Später wurde auch fleißig gearbeitet: Im Sandkasten schleusten die Kinder Wasser von einer Pumpe durch Rinnen und Rohre.

Doch auch das Spielen kam nicht zu kurz: Eine Spielscheune mit Heu regte zum Fangenspielen, aber auch Turnen an, bis einige von der aufwirbelnden Staubwolke in die Flucht geschlagen wurden.

Zum Abschluss des Tages brachten die Eltern viele leck-



ere Speisen zum gemeinsamen Grillen mit. So wurde ein gelungener Tag abgerundet. Die Kinder konnten frei spielen und die Natur erkunden, und Betreuer wie auch Eltern konnten sich entspannen und unterhalten. Melchior Walker



Pauke

LIFE

Kultur Bistro

Essen, Trinken & Kultur

Endenicher Straße 43, 53115 Bonn

0228 969465-0 info@pauke-life.de

Alkoholfrei

- Mittagstisch ab 11:30 Uhr
- Sonntags Frühstücksbuffet 10:00 bis 14:00 Uhr
- Live Events
- Previews
- Kabarett
- Comedy
- Wednesday Night Live
- Familienfrühstück
- Tango Argentino
- Salsa
- Philosophisches Café
- Ausstellungen
- Lesungen

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
8:30 - 22:00 Uhr

Sonntag
10:00 - 14:00 Uhr

bei Veranstaltungen länger

www.pauke-life.de



Jugendfreizeit nach Rügen

Am frühen Morgen des 01. August machten sich 16 Jugendliche und 5 Betreuer auf den Weg zur größten deutschen Insel, um dort sportlich Ferien zu verbringen. Da der Zug schon um 06:44 Uhr in Bonn losfuhr, versuchten alle den versäumten Schlaf im Zug nachzuholen. Gegen 15.30 Uhr erreichte die Gruppe Binz auf Rügen und bezog die Zimmer in der Jugendherberge. Im Anschluss lud das gute Wetter zu einem Strandbesuch und einem ersten Test der Wassertemperatur (18° C) ein.

Im Fahrradladen stattete sich die Gruppe am Dienstagmorgen mit Fahrrädern aus und fuhr nach Sassnitz, um im Hafan ein altes Militär-U-Boot zu besichtigen. Wieder an der Jugendherberge angekommen ging es nach kurzer Stärkung an den Sportstrand, wo beim Boule-Turnier ein Schlauchboot auf die Sieger warten sollte.

Am Mittwoch radelten alle zum Kleinen Zicker, einer Halbinsel von Rügen – eine

Herausforderung für einige. Denn bei jedem Tourabschnitt wurden zwei Teilnehmer als Navigatoren bestimmt, die die jeweilige Gruppe sicher, aber nicht immer auf dem kürzesten Weg zum Ziel leiteten. Auf dem Rückweg nach Binz folgte eine kühle Erfrischung am Strand von Baabe.

Zwei Studentinnen aus Osnabrück besuchten die unternehmungslustige Truppe am Donnerstag für eine gemeinsame Tour zu den Feuersteinfeldern. Hier angelangt tauschte man das Fahrrad gegen ein GPS und erkundete die Gegend zu Fuß, denn Geocaching stand auf dem Programm. In Kleingruppen aufgeteilt wetteiferten alle um die Schätze, die sich mithilfe eines GPS-Geräts und den dazugehörigen Koordinaten finden ließen.

Gibt es am Strand von Glow das beste Bananenboot der Insel? Dieser Frage gingen die Abenteurer am Freitag nach. Am Ziel angekommen machten sich zwei Gruppen auf dem Weg zum berühmig-



ten Bananenboot, welches die Teilnehmer auch in diesem Jahr nicht enttäuschte und sie regelmäßig ins kalte Wasser beförderte.

Im Waldklettergarten in Proxa konnten die Jugendlichen am Samstag ihre Grenzen austesten und hatten jede Menge Spaß mit Seilbahnen und anderen kleinen Hindernissen. Am Sportstrand in Binz nahmen Fabian mit Elisa, Michael mit Katrin und Michelle mit Tobias später unter lautstarken Anfeuerungsrufen an einem Event von Red Bull teil: Reise nach Jerusalem, nur diesmal nicht mit Stühlen, sondern Strandkörben.

Da sich Sonntag das schlechte Wetter auf Rügen einschlich, schliefen viele aus und erholten sich. Eine kleine Gruppe nutzte die Zeit, um sich eine Ausstellung über Sandskulpturen anzuschauen: Pyramiden, Tiere und sogar lebensechte nachgebildete Personen sorgten für Begeisterung. Bei besserem Wetter am Nachmittag machten sich alle auf den Weg zum IFA Hotel, auf dessen Minigolfplatz die Zielfähigkeit mit Ball und Schläger getestet wurde.

Montag stand wie am Donnerstag erneut Glow auf dem Tagesplan. Gegen 15.00 Uhr war es jedoch mit dem guten Wetter vorbei, weswegen das geplante Lagerfeuer leider ausfallen musste.

Aufgrund der Wetterprognose reisten am Dienstag alle mit dem Zug nach Stralsund und besuchten das Ozeaneum. Leider durchkreuzte der Regen weitere Pläne, sodass das Wetter zum Rückzug zur Jugendherberge zwang. Hier feierten alle Marias Geburtstag und schauten gemeinsam einen Film.

In der Wasserskianlage am Mittwochmorgen versuchte der Wind, allen zunächst noch einen Strich durch die Rechnung zu machen, doch ließ er mit der Zeit nach. Am Nachmittag erkämpfte sich das Team am Sportstrand den 3. Platz beim Beachsoccer-Turnier.

Donnerstag lud aufgrund des Regenwetters erneut zum Ausschlafen und Ausruhen ein. Viele besuchten Binz und hielten nach kleinen Souvenirs für Eltern und Geschwister Ausschau. Trotz Regen hatten am Abend alle Spaß bei den Störtebeker Festspielen.

Am Freitag fragten sich alle, wo die Zeit geblieben ist. Denn der letzte Tag der Freizeit war angebrochen. Auch an diesem Tag beherrschten Regenschauer und Windböen den Tag. Aber zum Kofferpacken braucht man ja bekanntlich kein gutes Wetter.

Nach 250 km Radfahren und vielen Ausflügen und Events reiste die Gruppe mit dem Zug zurück nach Bonn. Dank des abwechslungsreichen Programms war für jeden Teilnehmer etwas dabei. Vielleicht werden sich 2012 einige bekannte Gesichter auf Rügen wiedersehen. Anke Vietmeyer

Summercamp 2011

Vom 29. August bis zum 02. September fand im Sportpark Nord das Summercamp für 8- bis 12-Jährige Kinder statt. 40 Kinder hatten ihren Spaß beim abwechslungsreichen Programm. Neben Sportarten, die jeder im Verein ausprobieren kann, wie Moderner Fünfkampf, Leichtathletik und Floorball konnten sie sich auch in Fußball, Basketball oder Turnen versuchen.

Am 31. August gab es eine Fun-Olympiade mit insgesamt 7 Stationen, z. B. Wörterrennen, Luftballonstaffel, Frisbee oder auch Erdnusstennis. Die Sieger der Einzeldisziplinen wurden am Ende der Olympia der etwas anderen Art ausgezeichnet.

Gesundheitsforschung stand im Vordergrund des Vormittags am 01. September. In 4 Stationen zu Energie, Gewicht, Lungenvolumen und Ernährung ließ sich Einiges über Bewegung und Gesundheit in Erfahrung bringen. Erste Ergebnisse konnte man schon im Verhalten der Kinder

und ihrer Beziehung zu einzelnen Lebensmitteln und zu gesundem Essverhalten beobachten. Denn hier hieß es: „Lieber Wasser als Limo“. Am Nachmittag kam die Wunschtüte zum Einsatz. Hier hatten die Kinder die Möglichkeit, ihr Programm selbst zu gestalten und sich etwas zu wünschen. Ausgesucht wurden unter anderem Zumba, Trampolinturnen oder Waveboard-Skating.

Den gelungenen Abschluss bildete am letzten Tag des Summercamps ein Ausflug zum Movie Park in Bottrop. Bei gutem Wetter konnten die Teilnehmer und Betreuer viel erleben, Achterbahn fahren oder auf den Wasserbahnen eine richtige Abkühlung kassieren.

Wer beim nächsten Mal wieder mit dabei sein möchte, kann sich einfach bei der Geschäftsstelle melden. In den Herbstferien werden die SSF Bonn ein zweiwöchiges Programm anbieten. Informationen gibt es in der Ausschreibung auf der Webseite der SSF Bonn. Anke Vietmeyer

Festival-Momentaufnahmen

Auch das 36. SSF-Festival, das dieses Jahr am 3. September auf dem Bonner Münsterplatz stattfand, hatte seinen Besuchern einiges zu bieten. Bei strahlendem Sonnenschein gab es abwechslungsreiche Darbietungen auf der Bühne, interessante Stände der einzelnen Abteilungen und wie immer Möglichkeiten für die Besucher, selbst aktiv zu werden. So konnten sie beispielsweise klettern, Kanu

fahren, streetkickern, Floorball oder Tischtennis spielen oder ihre Schnelligkeit im Sprinttest unter Beweis stellen. Musikalisches Highlight des Festivals war der Auftritt der Band „astrhein“, die mit kölschem Rock überzeugten.

Vielen Dank auch in diesem Jahr an die vielen tatkräftigen Partner, Helfer und Sponsoren!

Fotos Michael Stohldreyer und Joseph Keindl



Tatort Sportverein – Schwerer Diebstahl bei den SSF Bonn

Täter entwendeten Sportpistolen und Fahrräder



An einem Juniwochenende sind noch unbekannte Täter in die Räumlichkeiten der SSF Bonn eingedrungen und haben 38 Luftpistolen und 15 Fahrräder entwendet. „Der Einbruch wurde von langer Hand geplant“, so Vereinsvorsitzender Michael Scharf. Dabei steht fest: Die Täter müssen sich ausgedacht haben. Das grenzt die Verdächtigen nicht unbedingt direkt auf Vereinsmitglieder ein, denn auch Fremde hätten die Räumlichkeiten im Deckmantel der laufenden Sanierungsarbeiten auskundschaften können. Michael Scharf dazu: „Wegen der Arbeiten war sicherlich nicht immer jede Tür verschlossen.“

Die Türen zu den gestohlenen Fahrrädern und Pistolen waren jedoch verriegelt. Die Täter brachen sie kurzerhand ebenso auf wie die Stahlschränke, „in denen sich die ordnungsgemäß gelagerten Sportwaffen der SSF Bonn befanden“, so die Polizei. Der Schaden beläuft sich auf ca. 75.000 Euro. Der Bonner Polizei und Augenzeugenberichten zufolge könnte eine Gruppe Jugendlicher für die Tat verantwortlich sein, die eine Augenzeugin am Pfingstmontag in der Straße „Auf dem Huckstein“ gegen 1.30 Uhr gesehen hat. Auffällig war für sie, dass die Jugendlichen jeweils mit mehr als einem Fahrrad unterwegs waren. Trotz Fahndung mit einem Spürhund sind die Täter bisher auf freiem Fuß.

Vom Verlust besonders betroffen sind dabei die Modernen Fünfkämpfer, die mit den Sportpistolen trainierten, und die 80-90 jungen Triathleten, die die Räder zu Trainingszwecken nutzten. Ärgerlich ist dabei nicht nur der Diebstahl an sich, sondern auch, dass Training und Wettkampf der Triathleten und Modernen Fünfkämpfer stark eingeschränkt war. Der Diebstahl ereignete sich zum Beispiel unmittelbar vor den Deutschen Meisterschaften im Modernen Fünfkampf der Jugend A in Berlin.

Darüber hinaus handelt es sich bei den gestohlenen Waffen nicht nur um die Waffen der SSF Bonn, sondern um sämtliche Luftpistolen des Bundesstützpunktes Moderner Fünfkampf.

Einige der Pistolen sind dabei mit einer neuen Lasertechnik ausgestattet, die in Übereinstimmung mit der Änderung in der Sportordnung umgerüstet wurden. „Man kann keinen Schaden anrichten. Es kommt nur ein rotes Laserlicht“, so Michael Scharf.

Durch die gute Zusammenarbeit mit der AXA-Versicherung sowie den freundlicherweise von anderen Verbänden geliehen Sportpistolen konnte das Training bei Triathleten und Modernen Fünfkämpfern relativ schnell wieder aufgenommen werden. Zunächst musste noch in kleinen Gruppen trainiert werden, da nicht sofort alles neu angeschafft werden konnte. Neue Sportpistolen wurden gekauft und



mussten mit dem neuen Laseraufsatz bestückt werden, damit die Modernen Fünfkämpfer nach den neuen Richtlinien trainieren können.

Die Täter sind noch nicht gefasst, aber ein Großteil der Rennräder ist gefunden worden. Die Polizei schließt hier darauf, dass der Verkauf der Räder für die Täter zu aufwendig und die Gefahr gefasst zu werden zu groß war, da es sich um spezielle Fahrräder handelt. Zu den Sportwaffen fehlt jede Spur. Zurück bleibt ein mulmiges Gefühl und die Hoffnung, dass ein so gravierender Diebstahl nicht noch einmal bei den SSF Bonn verübt wird. Dank gilt insbesondere der AXA-Versicherung und den Verbänden, die geholfen haben, den Verlust der Fahrräder und Sportpistolen zu kompensieren.

Michael Stohldreyer





Saubere Leistung mit der RVK

Jana ist Torhüterin des Mädchenfußballteams der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. Sie macht genau das, woran sie Freude hat. Spaß und Sport an der frischen Luft – das gefällt ihr und den anderen Mädchen der Mannschaft. Frische Luft gefällt auch der RVK. Die RVK ist zertifiziert für ihr Umweltmanagementsystem nach DIN EN ISO 14001. In den Unternehmensgrundsätzen ist das Ziel „Null Emission“ für den Fuhrpark bis zum Jahr 2030 verankert. Damit Jana und ihre Elf auch zukünftig tief durchatmen können. **RVK – Wir bewegen die Region.**

www.rvk.de | RVK-Service-Nummer: 0180 4 131313

(0,20 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH

4 x Gold bei der DM für Schwimmerin Ulla Held

56 Medaillen bei NRW-Meisterschaften

Parallel zum größten Schützenfest in Deutschland zielten die Masterschwimmer der SSF Bonn bei den Deutschen Meisterschaften in Hannover vom 1. bis zum 3. Juli auf die Podestplätze und trafen: Zwölf Einzelmedaillen und sieben Treppchenplätze für die Staffeln waren das Resultat. Mit fünf Meistertiteln in den Einzeldisziplinen setzte die Mannschaft ihren Aufwärtstrend der letzten beiden Jahre fort.

Erfolgreichste Einzelteilnehmerin war Ulla Held, die in der Altersklasse (AK) 80 vier Siege erschwamm – jeweils auf der langen (100 m) und kurzen (50 m) Rücken- und Freistilstrecke. Den fünften und letzten Einzeltitel für die SSF holte sich Elke Schmitz in der AK 45 über 50 m Brust. Auf der 100-m-Strecke musste sie sich knapp geschlagen geben und gewann Silber. Zweimal auf den zweiten Platz schwamm Ines Marlow (AK 50, 50 m und 100 m Schmetterling), und auch Monika Warnusz (AK 65) freute

sich über zwei Siegerehrungen (Silber über 200 m Lagen, Bronze über 200 m Freistil). Die Frauen zeigten wieder einmal, dass sie bei den SSF-Masterschwimmern das starke Geschlecht sind. Denn die beiden übrigen Einzelmedaillen, jeweils Silber, gingen an Margret Hanke (AK 65) über 50 m Rücken und Birgit Veil (AK 55) über 200 m Lagen.

Auch abseits der Podestplätze im Einzel konnte man im Lager der SSF-Athleten zufriedene Gesichter entdecken. Viele der 19 mitgereisten Wettkampfteilnehmer freuten sich über persönliche Bestzeiten oder das Erreichen selbst gesteckter Ziele.

Zusätzlich sorgten natürlich auch die sieben Medaillen in den Staffelwettbewerben (dreimal Silber und viermal Bronze) für gute Stimmung. „Unsere Ziele bei der Planung der Staffeln sind klar: Mit der vorhandenen Mannschaft die optimale Verteilung finden, bei der wir möglichst viele Medail-



Starke Leistung:
4 DM-Titel für Ulla Held

lenchancen haben und gleichzeitig die meisten der Mitgereisten mit Edelmetall nach Hause fahren können“, erläutern Margret Hanke und Elke Schmitz, die für die Staffelaufstellung auch Taschenrechner und Computer bemühen. Auch wenn es in diesem Jahr nicht für einen Titel der Staffeln gereicht hat, haben die beiden ihr Ziel bei 13 verschiedenen Medaillengewinnern klar erreicht.

Die guten Ergebnisse bei den Deutschen Meisterschaften haben sich bereits bei den diesjährigen NRW-Meisterschaften der Masters am 18. und 19. Juni in Minden angekündigt. Hier konnten die Schwimmer der SSF Bonn große Erfolge verbuchen. Mit 31 Gold-, 16 Silber- und 9 Bronzemedailles waren sie einer der erfolgreichsten Vereine in NRW.

Maßgeblich an diesem Erfolg beteiligt war Stephan Möhring (AK 30) mit 6 Goldmedaillen. Silke Lübbert (AK 30) konnte sich 5 Mal den ersten Platz erschwimmen. Jeweils vier Mal auf dem Siegereppchen waren Ulla Held (AK 80) und Dieter Lochner (AK 65). 3 Goldmedaillen erkämpften sich Margret Hanke (AK 65), 2 Goldmedaillen Claus Lewandowski (AK 35). Jeweils 1 Goldmedaille gab es für Bernt Dittrich (AK 60), Monika Warnusz (AK 65) sowie Sven Leopold (AK 45).

Silbermedaillen konnten Sepideh Mahrokh (AK 20), Marion Freundel (AK 45), Tina Boltersdorf (AK 35), Andreas Seidel (AK 45) und Birgit Veil (AK 55) erringen. Henning Drebenstedt holte Bronze in der AK 70. In den Staffeln wurden die Bonner vier Mal NRW-Meister und in drei Staffeln Vizemeister.

Michael Stohldreyer

Schwimmer erfolgreich bei Deutschen Jahrgangsmesterschaften und Deutschen Freiwassermesterschaften

Eine erfolgreiche Bilanz konnten die jungen SSF-Schwimmer bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften Anfang Juni in Berlin verbuchen. Zwar war Josha Salchow (Jg. 1999) der Youngster im Bonner Team, konnte jedoch direkt bei seinen ersten großen Meisterschaften mit einer sehr guten Leistung überzeugen. So gewann er mit 1381 Punkten den neu eingeführten Disziplinmehrkampf im Rückenschwimmen und belegte den sechsten Platz im Schwimmehrkampf (200 m Lagen und 400 m Frei-

stil). Nicht zu schlagen war Max Pilger (Jg. 1996) auf 200 m Brust. Auf der halben Distanz belegte er Platz 3. Josha (7. Klasse) und Max (10. Klasse) besuchen beide das Bonner Tannenbusch Gymnasium. Wie viele weitere junge Sportler profitieren sie von der guten Zusammenarbeit zwischen Schule, SSF Bonn und dem Schwimmverband. Als Elite-Schule des Sports gibt es im Tannenbusch Gymnasium die Möglichkeit, Training gegen Unterricht zu tauschen, um so Sport und Schule besser miteinander vereinbaren zu

können. Beide Talente sind echte SSF-Gewächse und haben das Schwimmen im Sportpark Nord gelernt.

Vizemeisterin über 400 m Freistil wurde Katrin Heider (Jg. 1992) bei den Junioren. Erst wenige Tage vor dem Meisterschaftsstart hat Katrin ihr Abitur geschafft. Da sowohl ihre sportlichen wie auch schulischen Leistungen sehr gut sind, wurde ihr ein Stipendium in den USA angeboten. Daher wird Katrin ab August in Philadelphia trainieren und studieren.

Bei den Deutschen Freiwassermesterschaften Ende Juni in Rostock belegte Jo-

seph Kleindl (Jg. 1989) Platz 3 über 10 km. Um eine solche Strecke erfolgreich meistern zu können, hat Joseph in diesem Jahr mehr als 200 km im Schwimmbecken trainiert. Dank des Verständnisses seines Arbeitgebers und der räumlichen Nähe kann Joseph zweimal täglich trainieren. Neben der Theorie in seinem dualen Studium lernt er die Praxis des Gesundheitsmanagers in der betrieblichen Ausbildung beim Verband für Modernen Fünfkampf NRW.

Ute Pilger



Protokoll der Jahreshauptversammlung Sporttauchabteilung GLAUKOS am 15. April 2011

Beginn: 19.30 Uhr
Ende: 20.35 Uhr
Ort: Multifunktionsraum, Rheinaustraße 269
Anwesend: 15 Mitglieder gem. Anwesenheitsliste

TOP 1: Eröffnung der Versammlung

Der Abteilungsleiter der Sporttauchabteilung GLAUKOS, Frank Engelen, eröffnet die Versammlung und begrüßt die Anwesenden. Da die Einladung zur Jahreshauptversammlung rechtzeitig und ordnungsgemäß erfolgte, stellte er die Beschlussfähigkeit fest.

TOP 2: Wahl des Protokollführers

Rainer Eisheuer wurde bei einer Enthaltung zum Protokollführer gewählt.

TOP 3: Annahme der Tagesordnung

Die vorliegende Tagesordnung wurde von den Anwesenden einstimmig angenommen.

TOP 4: Jahres- und Kassenbericht der Abteilung

Der Jahres- und der Kassenbericht wurden zu Beginn der Versammlung den Mitgliedern ausgeteilt. Frank Engelen erläuterte den Jahresbericht und wies insbesondere auf die bestandene Tauchlehrer***-Prüfung unseres Ausbilders Jochen Müller-Georgé und die Vereinsfahrt nach Fuerteventura hin.

Knut Schäffler, Kassenführer der Abteilung, erläuterte im Anschluss den Kassenbericht.

Sowohl Jahres- als auch Kassenbericht wurden von der Versammlung einstimmig angenommen.

TOP 5: Bericht der GLAUKOS-Münsterplatzfestival-AG

Die im letzten Jahr ins Leben gerufene Münsterplatzfestival-Arbeitsgemeinschaft berichtete über ihre Arbeit. In dieser Arbeitsgemeinschaft hatten sich Abteilungsmitglieder zusammengefunden, um sich Gedanken über die Präsentation der Abteilung beim SSF-Münsterplatzfestival zu machen und neue Ideen umzusetzen. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist die Integration der Arbeit in das SSF-Gesamtkonzept.

Die AG traf sich im letzten Jahr an zwei Terminen und setzte Verbesserungsvorschläge sowohl hinsichtlich der Standdekoration als auch des Ablaufs um. So wurde eine Schaufenster-Dekorationspuppe in eine Tauchausrüstung gepackt und konnte von den Interessierten genauso betrachtet werden wie eine PC-Bildschirmpräsentation zum Thema „Was das Tauchen im Verein auszeichnet...“. Aus Sicht der Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft war das Ergebnis erfolgreich. Die AG soll weiterhin fortgesetzt werden.

Frank Engelen dankte den AG-Mitgliedern für ihr Engagement.

Frank Herboth, Mitglied des SSF-Gesamtvorstandes, machte an dieser Stelle Ergänzungen zum SSF-Leitbild.

TOP 6: Wahl des Versammlungsleiters

Zu Beginn dieses Tagesordnungspunktes dankte Frank Engelen Andreas „Otti“ Ott und Rainer Eisheuer für ihr langjähriges Engagement in der Abteilungsleitung der STA GLAUKOS.

Andreas war von 1999 bis 2002 als Jugendwart und von 2001 bis 2010 als Gerätewart der Abteilung aktiv. Rainer war 1995 Jugendwart und von 1999 bis 2010 Schriftführer.

Beide stehen bei den diesjährigen Wahlen zur Abteilungsleitung aus beruflichen Gründen nicht mehr zur Verfügung, bleiben aber dem Verein aktiv erhalten.

Frank Herboth vom SSF-Gesamtvorstand stellt sich als Versammlungsleiter zur Verfügung und wird von den Anwesenden einstimmig bestätigt.

TOP 7: Entlastung der Abteilungsleitung

Die Entlastung der Abteilungsleitung erfolgte einstimmig bei Enthaltung der Betroffenen.

TOP 8: Wahl der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung stellt sich nach den Neuwahlen unter Leitung von Frank Herboth wie folgt zusammen:

- Abteilungsleiter: Frank Engelen
- Stellv. Abteilungsleiter: Arno Wertenbruch
- Schriftführerin: Babett Drees
- Ausbildungsleiter: Rainer Meyer
- Sportwart: Jochen Müller-Georgé
- Pressewartin: Jenny Walgenbach
- Kassenwart: Knut Schäffler
- Gerätewart: Regina Kikas

Die Wahlen zum jeweiligen Posten erfolgten alle einstimmig bei jeweils einer Enthaltung. Weitere Kandidaten standen nicht zur Verfügung. Alle gewählten Mitglieder haben die Wahl angenommen.

Frank Engelen bedankte sich bei den Mitgliedern für das Votum und bei ihnen und den Mitgliedern der Abteilungsleitung für das in sie gesetzte Vertrauen.

TOP 9: Behandlung von Anträgen

Es wurden keine Anträge gestellt.

TOP 10: Verschiedenes

a) Schwimmbadsanierung

Frank Engelen berichtete der Versammlung zusammenfassend über den aktuellen Sachstand der anstehenden Sanierung des Schwimmbades im Sportpark Nord. Zwischen Mitgliedern der GLAUKOS-Abteilungsleitung und des SSF-Gesamtvorstandes fand diesbezüglich am 1. März ein Gespräch statt.

Das Schwimmbad ist dringend sanierungsbedürftig, da die Materialstärke des Aluminiumbodens teilweise auf unter 1 mm gesunken ist.

Für die Sanierung gibt es zwei Planungsalternativen, eine der Stadt Bonn und eine der Schwimm- und Sportfreunde.

Die Planungen der Stadt sehen vor, das derzeit bestehende Aluminiumbecken vollständig gegen eines aus Edelstahl zu ersetzen. Die Wassertiefe soll dabei durchgängig nur noch 1,8 m betragen. Diese Alternative sei für das Jahr 2014 angedacht und würde ca. 2,8 Mio. Euro kosten. Das Bad wäre bei dieser Lösung für mindestens acht Monate geschlossen.

Das Konzept der Schwimm- und Sportfreunde sieht vor, das Bad im Bestand zu sanieren. Die vorhandene Folie soll entfernt, der Boden verstärkt und eine neue Kunststoffschicht aufgetragen werden. Die Kosten für diese Alternative sollen sich auf ca. 600.000 Euro belaufen bei einer Badschließung von vier Monaten.

Zuerst genannte Alternative wäre aus Sicht der Tauchabteilung eine indiskutable Lösung, da bei einer Wassertiefe von 1,8 m ein Tauchbetrieb inklusive Tauchausbildung nicht mehr möglich wäre. Auch andere Abteilungen haben hier ihre Bedenken angemeldet, da auch für sie die geringe Wassertiefe nicht bedarfsgerecht wäre.

Eine konkrete Entscheidung steht noch aus, da von Seiten der Stadt Bonn zunächst ein Gutachter beauftragt werden soll. Von diesem Gutachten soll abhängen, ob die Schwimm- und Sportfreunde selbst sanieren dürfen oder die Stadt Bonn als Eigentümerin des Bades die Arbeiten selbst in die Hand nimmt.

Beide Planungen sehen sowohl eine Schließung des Tauchcaissons als auch der „Sprunggrube“ vor. Beide sollen endgültig zugeschüttet werden. In den Kosten der SSF-Sanierungsalternative von 600.000 Euro, die auch in der letzten Delegiertenversammlung genannt wurden, ist der Tauchcaisson von Anfang an nicht berücksichtigt worden. Die Sanierung des Caissons sei insbesondere aus statischen Gründen unwägbar, gefährlich und nicht kalkulierbar.

Für den Sanierungsbedarf des Schwimmbades, welches letztlich der zentrale „Dreh- und Angelpunkt“ des gesamten Vereines ist und den damit verbundenen Schwierigkeiten hat die Abteilungsleitung von GLAUKOS vollstes Verständnis. Hingegen traf die Tatsache, dass der Caisson von Anfang an bei den Planungen nicht berücksichtigt wurde, auf Unverständnis. Selbstverständlich gibt es weit größere Abteilungen als die Tauchabteilung, aber immerhin folgt diese einer über 40-jährigen Tradition bei den SSF und mit Wegfall des Caissons entfällt auch ein herausragendes Merkmal für die Tauchausbildung und den „normalen“ Tauchbetrieb, was GLAUKOS seit jeher von anderen Vereinen und Tauchausbildungsorganisationen unterschieden hat. Im Gespräch mit Mitgliedern des Gesamtvorstandes baten die Vertreter der GLAUKOS-Abteilungsleitung um die Vorlage eines Kostenvorschlages für die Sanierung des Caissons. Auf Nachfrage wurde bejaht, dass das im Auftrag der Stadt Bonn zu erstellende Gutachten den Caisson mit umfassen soll.

Frank Herboth berichtete, dass die Sanierung des Caissons mindestens 30.000 Euro betragen soll. Insbesondere lägen beim Caisson statische Probleme vor, wenn das Wasser aus dem Becken abgepumpt werde. Auf die Nachfrage, ob ein Gutachten dazu existiere, konnte keine eindeutige Antwort seinerseits gegeben werden.

Frank Engelen machte deutlich, dass der SSF-Vorstand weiterhin um Transparenz und Vorlage eines Gutachtens bzw. Kostenvorschlages gebeten wird.

b) Badschließung zum 01.06.2011

Für die dieses Jahr im Schwimmbad des Sportparks Nord anstehenden Sanierungsmaßnahmen und die dadurch notwendige längere Badschließung sei geplant, der Tauchabteilung zum Erhalt des Trainings- und Ausbildungsbetriebes Bahnen im Frankenbad zur Verfügung zu stellen. Sobald hierzu Einzelheiten bekannt sind, werden die Mitglieder per E-Mail umgehend informiert.

c) Tauchaufsicht an der Aggertalsperre

Für dieses Jahr konnten für alle von GLAUKOS zu besetzenden Aufsichtstermine Mitglieder gefunden werden. Babett Drees bedankte sich an dieser Stelle herzlich für das Engagement der an der Aufsicht teilnehmenden Mitglieder und bittet gleichzeitig alle, sich weiterhin für die Tauchaufsicht an der Aggertalsperre zu engagieren und damit den Erhalt dieser für uns als Tauchgewässer zu sichern.

Rainer Eisheuer

Tauchen? Aber sicher!

Der Anfängerkurs (CMAS*) bei der STA Glaukos

Zugegeben, lange dauert sie schon, die Ausbildung zum Bronze-Taucher bei der STA-Glaukos. Dafür bietet der rund 8-monatige Kurs einiges an theoretischem und praktischem Wissen. Ab Oktober 2010 hieß es für 5 Tauchanfänger zwischen 16 und 60 Jahren „Ab in den Sportpark Nord“. Dort vermittelten Arno Wertenbruch und Babett Drees ehrenamtlich zwischen Aqua-Joggern und Wasserballern diverse Schwimm- und (Ab-) Tauchtchniken. Zunächst nur ausgerüstet mit Maske, Flossen und Schnorchel erkundeten die Taucher die Untiefen des Vereinsschwimmbades. Sehr zu Arnos Freude gelang es nach einigen Wochen, elegant abzutauchen, rechtzeitig einen Druckausgleich durchzuführen und sogar einmal das Schwimmbad zu durchqueren, ohne zwischendurch Luft zu holen. Hierbei lernten die Tauchanfänger vor allem, sich unter Wasser wohl zu fühlen und Ruhe zu bewahren – eine wichtige Voraussetzung für sicheres Gerätetauchen. Eine besondere Herausforderung dabei war das „Ausblasen der Maske“ unter Wasser, wodurch eingedrungenes Wasser durch Ausatmen aus der Tauchmaske entfernt wird. In zusätzlichen wöchentlichen Theoriestunden gab es ausführliches Hintergrundwissen über Themen wie Physik, Medizin oder Umwelt.

Ende Januar erhielten die Bronze-Anwärter leihweise die vereinseigenen Geräte und die ersten Gerätetauchstunden im Schwimmbad folgten. Dank der Tauchglocke (zusätzliche Vertiefung im Schwimmbecken)

waren Übungen in bis zu 7 m Tiefe möglich wie etwa die Rettung eines verunfallten Tauchers.

Nach bestandener Theorieprüfung wurde es Ende Mai ernst. Wehmütig verabschiedeten sich die Taucher vom lieb gewonnenen Anblick eingeweichtes Pflaster und Haarknäuel und tauschten die locker-leichte Badekleidung gegen einen hautengen, 7 mm dicken Neoprenanzug inklusive Eisweste, dicken Handschuhen und Füßlingen. An mehreren Wochenenden stürzten sie sich dann in die unbekannte Unterwasserwelt des Hitdorfer Sees, wo sie auf dicke Karpfen und scheue Krebse trafen. Nach Eingewöhnung an das kalte und trübe Wasser wendeten die Taucher das bereits im Schwimmbad erworbene Wissen an und hielten Ende Juni – glücklich und zufrieden – den Tauchschein in den Händen.

Auch in das Vereinsleben wurden die Neulinge von Anfang an integriert. Beim Taucher-Brunch im Januar lernten sich alle neuen und erfahrenen Glaukos sämtlicher Altersklassen kennen, tauchten später beim alljährlichen Sommerfest im Juni gemeinsam in der Aggertalsperre und plauschten anschließend bei Bier und Grillwurst.

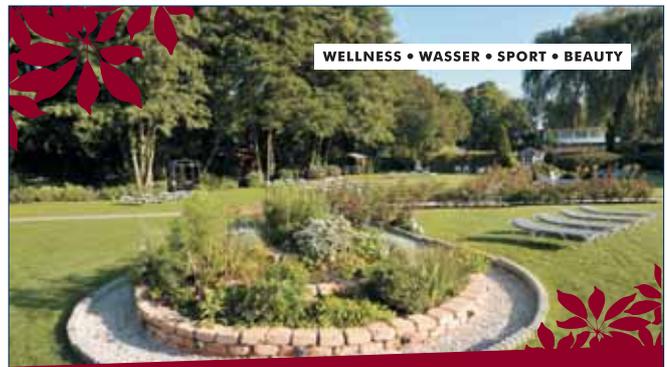
Vielen Dank an alle Ausbilder, insbesondere Arno Wertenbruch und Babett Drees, für die intensive, freundliche und geduldige Betreuung. Die Bronze-Taucher freuen sich schon auf Ausflüge mit der Yahoo-Tauchgruppe an heimische Seen und Vereinsfahrten ans Meer.

Sibylle Hahn & Cornelia Kern

Glückwunsch zu bestandenen Prüfungen

Wir gratulieren Dr. Reiner Busch, Sybille Hahn, Cornelia Kern, Stefan Poltmann und Justin Schui (STA Glaukos Jugend) zum bestandenen CMAS*-Taucher sowie unseren CMAS**-Tauchern Miriam Fellner, Holger Lehmann, Jennifer Walgenbach und unserem CMAS***-Taucher Christian Hensmann.

Wir wünschen Euch viele schöne und erlebnisreiche Tauchgänge.
Die Abteilungsleitung STA Glaukos



WELLNESS • WASSER • SPORT • BEAUTY

natürlich gesund saunieren



Saunapark Siebengebirge

„Um zu neuen Kräften zu kommen, braucht es keinen langen Weg, sondern einen ganz besonderen Ort“

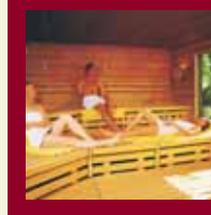
★★★★★

SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND



Als SSF-Mitglied erhalten Sie 10% Nachlass auf die Sauna-Eintrittspreise für die 2-Std.-Karte, 4-Std.-Karte und Tageskarte



**Saunapark Siebengebirge
Dollendorfer Str. 106 - 110
53639 Königswinter-Oberpleis**

Tel: (02244) 9217-0

www.saunapark-siebengebirge.de



Himmel auf Platz 8 bei Bezirksrangliste Schüler A

Für die diesjährige Endrangliste der Schüler A hatte sich Michael Himmel qualifiziert. Am 02. Juni wurde er bei der Austragung von Ben Wasiljew ge-coacht. Ziel war ein Platz unter den ersten Sieben, um sich weiterqualifizieren zu können.



Gleich im ersten Match musste sich Michael mit einem der Favoriten und dem späteren Sieger Jonas Bey (TV Düren) messen, verlor jedoch erwartungsgemäß mit 0:3. Beim nächsten Spiel gegen Stevan Kljajic-Peric (TTC indeland Jülich) konnte Michael beim 1:3 zumindest seinen ersten Satz gewinnen. Nach einer 2:0-Führung gegen Sebastian Röhl (Heiligenhausener SV) hatte Michael mehrere Matchbälle, doch er verlor leider mit 2:3 – eine bittere Niederlage. Der erste Sieg sollte folgen mit 3:1 gegen Max Kalinowski-Ortega (Aggertaler TTC). Leider zog Michael anschließend gegen Jonas Langer (TuRa Oberdrees) mit 0:3 deutlich den Kürzeren.

Im weiteren Turnierverlauf langte es „nur“ noch zum Kampf um Platz 7. Und hier wollte Michael noch einmal angreifen. Ge-

gen Nick Taubert (VB Bergbuir) gab es einen klaren 3:0-Erfolg. Marc Hecht (TTC Troisdorf) musste er dann beim anschließenden 1:3 gratulieren. Abschließend gewann Michael 3:1 gegen Johannes Nickas (TTC indeland Jülich). Dennoch reichte es insgesamt nur zum undankbaren 8. Platz. Damit ist Michael aber immerhin erster Ersatzmann für das Verbandsranglistenqualifikationsturnier.
Jörg Brinkmann

Auch Sportler brauchen ein Zuhause!

APURAservices GmbH
Immobilien-service, -beratung, -vermittlung

Das passende Maklerhaus für ausgeschlafene Hausbesitzer – von Bonner Hauseigentümern gegründet. Ihre Wünsche sind uns wichtig. Und das ist unser Leistungsspektrum:

- Unterstützung des Immobilienverkaufs - auch ohne Provision
- Bonitätsprüfung und Kautionsgarantie (bei Vermietung)
- Transparenz: ständige Einsicht in Ihre Online-Immobilienakte
- kostenlose Wertermittlung
- Premium-Exposé
- keine unnötige Vertragsbindung
- alle Abläufe nach ISO 9001 TÜV-zertifiziert
- ... noch ein Wunsch offen? Kontaktieren Sie uns! Wir tun was!

0800-228 7777 (freecall) www.apura-services.de info@apura-services.de

PARTNER
für die besten Immobilien

CERT
ISO 9001
Effizient, transparent, fair!

ALLES WAS WIR KÖNNEN.

Damit man Sie um Ihren Stil beneidet.

Das finden Sie bei uns:

- Fliesen und Naturstein fürs ganze Haus und die Terrasse.
- Auf rund 1000 m² Ausstellungsfläche über 40 Bad- und Wohnwelten.
- Über 1000 Musterfliesen bekannter, hochwertiger Marken und Hersteller.
- Besuchen Sie unseren Profimarkt: Top-Material und -Zubehör auf Lager!
- Virtuelle Planung Ihres Traumbads in Originalgröße an unserer „Living Wall“.

Christian-Lassen-Str. 6
Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
Offener Sonntag* 11.00 - 16.00 Uhr
www.schmidt-rudersdorf.de www.riesenfliesenwelt.de
*keine Beratung, kein Verkauf

Schmidt Rudersdorf
FLIESEN • NATURSTEIN

PARTNER
für die besten Immobilien



Saisonvorschau 2011/2012

Im Vergleich zur letzten Saison muss die Tischtennisabteilung in der kommenden Spielzeit kleinere Brötchen backen. Die Damen müssen ohne ihre bisherige Spitzenspielerin Karo Schulz und ohne Ersatzspielerin an den Start gehen. Mit Blick auf die Ranglistenpunkte werden Kölner Mannschaften wie TTC Geyen, TTG Langenich 2 sowie TTC Alf-ter die Spitzenposition unter sich ausmachen. Die nachfolgenden Vereine dürften alle ein ähnliches Niveau aufweisen.

Ähnliche Vorzeichen gibt es bei den Herren in der Bezirksklasse, die in den letzten beiden Jahren Jugendliche verloren hat, mit denen ein Aufstieg möglich gewesen wäre. Favoriten sind hier TTG St. Augustin und DJK Stallberg-Wolsdorf und dahinter TTF Lengsdorf sowie TTC Troisdorf 2 und TTC Uedorf. Mit den anderen Mannschaften sollte die 1. Her-

ren der SSF Bonn mithalten und einen Platz im gesicherten Mittelfeld erreichen können.

Geht man nach den Ranglistenpunkten, liegen die 2. Herren klar auf dem letzten Platz. Schwer wird es auf jeden Fall, weil in der 1. Kreisliga in den letzten Jahren immer viele Zähler zum Klassenerhalt geholt werden mussten.

Die 3. Herren hat in der 1. Kreisklasse ebenfalls um den Klassenerhalt zu kämpfen. Auch hier sagen die Ranglistenpunkte, dass einer der letzten Plätze realistisch ist. Doch sieht es etwas ausgeglichener aus, sodass doch einiges möglich scheint.

Ein sicheres Mittelfeld sollte die 4. Herren in der 2. Kreisklasse erreichen können. Hier stechen Mannschaften wie TuS Dollendorf und SV Vilich-Müldorf von der Aufstellung her deutlich hervor.

Die 5. Herren könnte sich als Absteiger in die 3. Kreisklasse in der

kommenden Saison dank der höchsten Punktzahl wieder nach oben orientieren. Schärfste Konkurrenten sind TTF Bad Honnef 3 und TTG Witterschlick 5.

Ebenfalls in der 3. Kreisklasse geht es für die 6. Herren vor allem darum, Spaß zu haben. Wie die Platzierung zum Saisonende aussehen wird, dürfte insbesondere davon abhängig sein, wer in den Spielen zum Zuge kommt.

Auch im Jugend- und Schülerbereich kam es zu wesentlichen Änderungen. Mit Marc Stein fehlt der 1. Jugend die Stütze der letzten Saison. Aber durch den Abstieg in die Bezirksliga dürfte das verbliebene Quartett eigentlich gut gewappnet sein. Die Ranglistenpunkte sind bedingt durch das Verbandsligajahr recht hoch und lassen einen Spitzenplatz erwarten.

Die 2. Jugend musste Johannes Knopp in die erste abgeben und wird wieder schwer um den Klas-

senerhalt kämpfen müssen. Fortuna Bonn 2 und TTC Troisdorf 2 sollte da auf jeden Fall schon hinter sich gelassen werden.

Die 3. Jugend versucht ihr Glück in der 1. Kreisklasse. Zwar hat sie die schwächste Vornote, doch insbesondere mit Neuzugang Robert Klar im unteren Paarkreuz einen starken Spieler hinzugewonnen. Leider wird Jonas Sels nicht immer dabei sein.

Unsere A-Schüler-Mannschaft wird von den letztjährigen B-Schülern gebildet. Sicherlich haben alle vier das Zeug, sich bei den Älteren durchzubeißen.

Unsere Neuen werden erstmals in einer B-Schüler-Mannschaft eingesetzt. Malte Schlimbach hat bei Fortuna Bonn schon ein paar Spiele absolviert. Für Linus Pethes und Jari Suppert geht es darum, erste Erfahrungen zu sammeln und vor Allem viel Spaß zu haben. Jörg Brinkmann

Protokoll der Abteilungsversammlung der Tischtennisabteilung der SSF Bonn vom 31. Mai 2011

Beginn: 19.30 Uhr
Ende: 21.45 Uhr
Ort: Gaststätte „Bacco“, Oppelner Str. 2
Anwesend: 22 stimmberechtigte Mitglieder

TOP 1: Die Versammlung wurde vom Abteilungsleiter um 19.45 Uhr eröffnet. Er konnte 22 stimmberechtigte Mitglieder begrüßen. Als Vertreter des Hauptvereins war Frank Herboth anwesend.

TOP 2: Die Tagesordnung wurde einstimmig genehmigt.

TOP 3: Zur Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung, die im „Aufschlag Juni“ sowie in der „Sportpalette Nr. 419“ aus Oktober 2010 veröffentlicht worden ist, gab es keine Wortmeldungen.

TOP 4: Jahresbericht der Abteilungsleitung ist beigefügt. Die Mitgliederzahl der Tischtennisabteilung ist bei weiterhin starker Fluktuation seit Jahren erstmals leicht rückläufig (Vorjahr: + 12,38 %) auf aktuell 226 (236), darunter 75 (78) Kinder, 45 (45) Erwachsene, 68 (73) Hobby-Spieler und 38 (37) Senioren. Die Abteilungsleitung hat im vergangenen Jahr zweimal getagelt, um die notwendigen aktuellen Dinge zu regeln.

Der Kassenbestand ist äußerst zufriedenstellend. Etat wurde überschritten, da aus Guthaben vier neue Tische und ein TT-Roboter gekauft wurden.

Die sportlichen Erfolge des vergangenen Jahres wurden aufgeführt (siehe auch diverse Berichte im Aufschlag).

TOP 5: Änderung der Abteilungsordnung (siehe Homepage). Diskussionen sowie Antragsänderungen gab es um die Einbindung der Eltern bei der Jugendbetreuung sowie um die Höhe der Ordnungsgelder für nicht übernommene Termine.

TOP 6: Zum Versammlungsleiter wurde einstimmig Frank Herboth gewählt.

TOP 7: Auf Antrag wurde die Abteilungsleitung einstimmig entlastet.

TOP 8: Bei den Neuwahlen wurden folgende Sportkameraden einstimmig gewählt:

- Abteilungsleiter: Jörg Brinkmann, einstimmig
- Stv. Abteilungsleiter: Michael Diete, einstimmig
- Sportwart: Robin Schwindt, einstimmig
- Damenwartin: Alice Kautz, bei 1 Gegenstimme
- Kassenwartin: Silvia Feldeisen, bei 1 Enthaltung

TOP 9: Mannschaftsaufstellungen Saison 2011/2012 (siehe Folgeslide)

- Insgesamt 1 Damen- und 6 Herrenmannschaften (siehe Anlage)

- Doppelspielberechtigung Jugend/Herrenmannschaften: Christian Hacker, Michael Himel (1. Herren + 1. Jgd.), Felix Ho (2. Herren + 1. Jgd.), Johannes

Knopp (3. Herren + 1. Jgd.), Patrick Meier, Kushale Fernando, Björn Becker (2. Jgd. + 4. Herren)

- Aufgrund der neu zugrunde gelegten TTR gibt es bei den Aufstellungen einerseits einige Zwänge mehr, andererseits auch einige Möglichkeiten mehr

- Damen und 1. Herren spielen samstags im Wechsel, gleicher Start um 18.00 Uhr

- 2. und 3. Mannschaft spielen freitags im Wechsel in der Jahrschule um 19.30 Uhr

- 4. bis 7. Mannschaft spielen mittwochs im Wechsel in der Heinrich-Hertz-Schule

TOP 10: Anträge lagen nicht vor

TOP 11: Verschiedenes

- ab dem 30. Mai ist unser Schwimmbad im Sportpark Nord voraussichtlich bis zum 05. September wegen Renovierung geschlossen. Vom 30. Mai bis 31. Juli 2011 steht den SSF Bonn das gesamte Frankenbad zur Verfügung (keine Öffentlichkeit und keine Schulen). Mitgliedsausweis nicht vergessen

- Förderverein/Spendenaufwurf/Werbung - insbesondere Trikots

- Sommerfest am Samstag, 9. Juli 2011 ab 18.00 Uhr in der Kleingartenanlage „Rosengarten“, Hohe Str. 85 b, Bonn-Tannebusch

- Vereinsmeisterschaften am Samstag, 4. September 2011 ab 14.00 Uhr (Damen, ab 15.00 Uhr), Samstag, 16. Juli 2011 (Jugend), Sonntag, 17. Juli 2011 (Schüler)

- Kreismeisterschaften 1.-3. Juli 2011 Gesamtschule Beuel-Ost

- Schleifchen-Turnier am Sonntag, 05. Juni 2011, 11.00-18.00 Uhr

- SSF Festival am 3. September 2011

- Jugendbetreuung: Bekanntgabe der Ordnungsstrafen; Saison 2011/2012 zwei Termine für jeden Mannschaftsspieler

- E-Mail-Adressen aktualisieren

- Sommerferien letzter Trainingstag: Freitag, 22. Juli 2011, erster Trainingstag: Dienstag, 6. September 2011. Für die Sommerferien wird ein Antrag gestellt, damit wird zumindest die Halle der Jahrschule nutzen können; Sportpark Nord ist definitiv geschlossen

- Saisonbeginn 12.-18. September 2010 (Hinserie)

- Im Rahmen der Renovierung der Turnhalle des Heinrich-Hertz-Europakollegs sollten wir nochmals versuchen, die Oberlichter abzdunkeln

Jörg Brinkmann



Team artegitic belegt Platz 3 in der 2. Bundesliga Nord 2011

Mit dem neuen Namen „SSF Bonn Team artegitic“ startete die Triathlon-Damenmannschaft bestehend aus Eva Augustin, Carolin Bauer, Henriette Grassmann, Katharina Malter, Felicitas Minnemann, Nicole Scholtz und Sandra Sommer dieses Jahr in der zweithöchsten Triathlonliga. Nachdem die Damen zusammen mit den Triathletinnen des PSV Bonn in den vergangenen beiden Jahren als Teamgemeinschaft in der 2. Bundesliga Nord angetreten ist, gingen die Teams in dieser Saison getrennte Wege. Das Team artegitic wurde dabei von dem in Bonn ansässigen Unternehmen artegitic AG unterstützt.

Beim ersten Wettkampf in Gladbeck, einem Mannschaftssprint bestehend aus 750 m Schwimmen, 22 km Radfahren und 5 km Laufen, war die Herausforderung für Eva Augustin, Carolin Bauer, Henriette Grassmann und Nicole Scholtz, die Strecke gemeinsam zu absolvieren. Mindestens drei der vier Teammitglieder mussten das Ziel nämlich zeitgleich erreichen. Mit der starken Schwimmerin Grassmann in Front kamen die SSF-Damen nach 11:30 min aus dem Wasser. Auf dem Rad konnten sie sich geschlossen im Feld der vorderen Teams



behaupten und erreichten nach 38 min die Wechselzone. Nach insgesamt 1:09:37 Stunden kam artegitic als Gesamtdritter das Ziel.

Beim zweiten Wettkampf in Gütersloh über die Kurzdistanz (1500 m – 40 km – 10 km) belegten Eva Augustin, Henriette Grassmann, Carolin Bauer und Sandra Sommer Platz 6. Dabei sah es nach dem Schwimmen noch viel versprechend aus, als Grassmann als Erste mit großem Vorsprung auf die Radstrecke ging. Auch wenn artegitic in der Endabrechnung nur sieben

Platzziffern von einem Podiumsrank entfernt lag, war die Enttäuschung unter den Athletinnen zunächst groß.

Die Wiedergutmachung gelang dann im dritten Wettkampf in Düsseldorf. Mit einem bemerkenswerten Vorsprung von 35 Sekunden über die 750-m-Schwimmstrecke verließ Grassmann als Erste das Wasser und konnte auf dem 20 km langen Radkurs die ersten 12 km die Führung halten. Die drei Teamkolleginnen (Augustin, Malter und Scholtz) folgten in der ersten Radgruppe und konnten in der dritten Runde auffahren. Nach drei Runden à 6,6 km konnte das Team geschlossen auf die Laufstrecke gehen und erzielte den 2. Platz in der Tageswertung. Auch beim vierten Wettkampf in Schwerin über die Sprintdistanz (750 m Schwimmen – 20 km Rad – 5 km Laufen) konnte sich das Team (Bauer, Grassmann, Malter, Scholtz) erneut auf dem Podium platzieren: Platz 3 in der Tageswertung.

Beim Abschluss-Wettkampf in Grimma, erneut über die Sprintdistanz, gingen Eva Augustin, Henriette Grassmann, Felicitas Minnemann und Sandra Sommer an den Start. Grassmann kam wie gewohnt unter den Führenden aus dem Wasser. Trotz großer Schläge-

rei konnten sich Scholtz und Minnemann im Wasser behaupten und im oberen Mittelfeld auf die Radstrecke wechseln. Dank einer starken Radleistung auf der kurvenreichen und welligen Radstrecke konnte sich Scholtz immer weiter nach vorne arbeiten und unter den Top 15 gemeinsam mit Grassmann auf die Laufstrecke wechseln. Zusammen liefen sie als 11. und 12. zeitgleich über die Ziellinie. Sommer und Minnemann fiel die Radstrecke nicht so leicht wie Scholtz, was dazu führte, dass sie leider nicht vorne mitlaufen konnten. Insgesamt belegte die Mannschaft einen guten 6. Platz.

In der Gesamtwertung platzierte sich das Team artegitic auf Platz 3 hinter EJOT Team TV Buschhütten und der Mannschaft Triathlon Potsdam. Das EJOT Team TV Buschhütten hatte sich mit Zukäufen auf dem europäischen Markt schon für die erste Bundesliga gewappnet. Die Mannschaft aus Potsdam bestand aus Mitgliedern des dortigen Olympiastützpunktes. „Daher sind wir das ‚erste Amateurtteam‘ und haben dementsprechend das Maximum herausgeholt“, so Trainer Chris Grosskopf.

Janet Schriever

Einladung zur Jahreshauptversammlung der Abteilung Triathlon der SSF Bonn 1905 e.V.

am Mittwoch, den 26. Oktober 2011, ab 19.30 Uhr im „Roten Salon“ des Sportparks Nord, Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Tagesordnung

- TOP 1: Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung
- TOP 3: Bericht der Abteilungsleitung
- TOP 4: Bericht des Kassenwartes
- TOP 5: Diskussion der Berichte
- TOP 6: Anpassung des Abteilungsbeitrages
- TOP 7: Entlastung des Vorstandes
- TOP 8: Neuwahl des Vorstandes
- TOP 9: Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung sind bis spätestens 12.10.2011 per E-Mail an gersch@ssf-bonn-triathlon.de einzureichen.



„Einmal musst du nach Biel“

Drei Bonner SSF-Läufer finishen den Schweizer 100-Kilometer-Lauf

Einmal in Biel starten und sich auf die Herausforderung von 100 Kilometern Laufstrecke einlassen steht auf der Wunschliste vieler ambitionierter Läufer. Der traditionsreiche Langstreckenlauf zieht jedes Jahr im Juni mehr als 1000 Läufer ins schweizerische Biel. Am 17. und 18. Juni stellten sich dieser Herausforderung auch drei Läufer von den SSF Bonn. Detlev Elsinghorst, Jens Früchte und Martin Hengst starteten bei der 53. Auflage und erreichten nach 10 Stunden und 22 Minuten, 13:51 h sowie 15:59 h die Ziellinie. „Es ist ein wirklich außergewöhnliches Erlebnis. Auf der Hinfahrt haben wir 100 Kilometer vor Biel auf das Tachometer geschaut, um ein Gefühl für die Entfer-

nung zu bekommen. Und es ist ein sehr weiter Weg. Außerdem wird der Lauf spätabends um 22 Uhr gestartet und man läuft die ganze Nacht hindurch. Überall sieht man Läufer mit blinkenden Lichtern“, beschreibt Detlev Elsinghorst seine Eindrücke. Neben der langen Strecke hielt der Lauf in diesem Jahr eine weitere Hürde für die Läufer bereit. Bereits vor dem Lauf setzte ein starker Regen ein, der erst am späten Vormittag des Folgetages aufhörte.

Gelaufen werden die 100 Kilometer in einer langen Runde östlich von Biel. 650 Höhenmeter müssen hierbei überwunden werden. Mehrere Verpflegungsstellen sorgen auf der langen Distanz für die ausreichende Ernährung der

Läufer. „Die Helfer waren einfach klasse. Von den Energieriegeln bis hin zu den beleuchteten Wegweisern war die Organisation der Strecke perfekt“, berichtet Detlev Elsinghorst. Während ein Marathon gemeinhin bei 30 Kilometern erst so richtig beginnt, sind es beim 100-Kilometer-Lauf die letzten 20 Kilometer, die den Läufern richtig zusetzen. „Die waren sehr, sehr hart“, erzählt Jens Früchte, „und nach dem Zieleinlauf waren wir alle überzeugt, dass wir das ‚Einmal‘ wörtlich nehmen und nie mehr 100 Kilometer laufen wollten“. Doch Biel übt eine besondere Faszination aus und zumindest die gedanklichen Vorbereitungen für den Mythos Biel 2012 laufen schon.

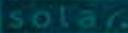
Detlev Elsinghorst



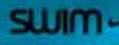
Sport Vossen

www.sport-vossen.de online abtauchen







Schwimmer und Triathleten finden bei uns eine große Auswahl an:

- Schwimmanzüge und -hosen • Fastskin • Powerskin • IZR Racer
- Schwimmbrillen (auch von SWANS und View)
- Schwimmkappen • Teambekleidung • Schwimmbehör aller Art • Badesandalen
- Taschen und Rucksäcke • Neoprenanzüge • Triathlonbekleidung und -zubehör
- Aquajogging-Zubehör • Powerbar-Sporternährung und vieles mehr.

Mo-Mi und Fr 10-12 und 16-18 Uhr, Do 10-18 Uhr, Sa 10-12 Uhr und gerne nach Terminabsprache.

Die Termine für den Vereinverkauf im Sportpark Nord entnehmen Sie bitte dem Aushang der Schwimmabteilung im Schwimmbad, oder unserer Homepage www.sport-vossen.de.

Sport Vossen • Mommersstraße 72 (siehe Gleitsport B.V.) • 50935 Köln Tel.: 0170-3042000 • j.vossen@sport-vossen.de



Junge Judoka sehr erfolgreich

Beachtliche Teambilanz



Mit durchweg guten und sehr guten Leistungen können die jungen Judoka der SSF Bonn um das Trainerteam Yamina Bouchibane und Frank-Michael Günther seit langer Zeit überzeugen.

Gerade in diesem Jahr gibt es einen eindeutigen Erfolgstrend, z. B. bei Maxime Junghänel, der im Februar Westdeutscher Meister (U17, bis 66 kg) wurde und sich so für die Deutschen Meisterschaften Ende Februar in der Ring Arena am Nürburgring qualifizieren konnte. Hier kam Maxime sicher bis ins Halbfinale. Doch dann zeigte er Nerven gegen seinen Gegner Leroy Dunker aus Berlin. Sein Angriff wurde konsequent gekontert und beförderte Maxime in die Trostrunde. Nach mehr als 4 Stunden Wartezeit besann sich der ehrgeizige Athlet auf seine Wettkampferfahrung und gewann im Kampf um Platz 3 nach 4 Minuten taktisch souverän Bronze. Seine starken Leistungen haben sich bezahlt gemacht. So wird Maxime als Nationalkaderathlet aus dem Leistungssporttopf gefördert.

Eine tolle Leistung liefert auch der 13-jährige Judoka Mohamed Kochih. Auf den Westdeutschen Meisterschaften holte er die Bronzemedail-

le und qualifizierte sich so für die Deutschen Meisterschaften. Zwar konnte er hier in der Gewichtsklasse bis 43 kg noch nicht überzeugen, da er hierfür noch an Gewicht zulegen muss, doch zeigte er bei vielen weiteren Wettkämpfen, was in ihm steckt. So gewann er zum 4. Mal die Rheinland-Open (U17 bis 40 kg). Für Kochih hieß es Platz 3 beim Bundessichtungsturnier der U5 in Backnang, Platz 3 beim Sparda-Cup in Duisburg, zum dritten Mal Gold in Folge beim Internationalen Thüringer Messe-Cup, Gold beim internationalen Kaizen Tournament in den Niederlanden und zum zweiten Mal in Folge Gold beim 22-Nationen-Turnier in den Niederlanden.

Absolut herausragend ist auch die Leistung von Naima Günther (Jg. 1999, bis 48 kg): Gold beim Crocodiles Cup in Osnabrück, beim landesoffenen Sichtungsturnier in Essen, bei den Rheinland-Open, bei den Bezirksmeisterschaften in Swisttal, beim Thüringer Messe-Cup und bei den Westdeutschen Meisterschaften sowie Bronze beim Kaizen Tournament in den Niederlanden.

Sehr gute Ergebnisse hatte Robert Rabe (Jg. 1999, bis 37 kg) vorzuweisen. Für ihn hieß es 1 x Gold, 3 x Silber, 2 x

Bronze und Platz 5 bei den Westdeutschen Meisterschaften. Auch Bezirkskaderathlet Sebastian Berg (Jg. 1999, bis 43 kg) hat fleißig Medaillen gesammelt: 1 Gold-, 1 Silber- und 2 Bronzemedailen. Tabea Reul konnte ihre erste internationale Medaille in der U15 gewinnen. Die Leistungen der Mädchen in der U14, vor allem auf den Westdeutschen Meisterschaften, zeigen einen starken Aufwärtstrend und lassen auf weitere Erfolge hoffen: Gold für Kim Heimes (bis 33 kg) und Naima Günther (bis 48 kg), Silber für Katharina Wigger (bis 40 kg), Bronze für Alissa Jagenlauf (bis 40 kg) und Cara Junghänel (bis 48 kg).

Auch die Leistungen der U11 stehen denen der „Älteren“ in nichts nach. So ist die Nachwuchskämpferin Soraya Günther (Jg. 2002) seit über einem Jahr national wie international (bis 33/36 kg) ungeschlagen. Bei den männlichen U11-Kämpfern fällt die Schnel-

ligkeit von Daniel Schäfer (Jg. 2002) auf. Holte er sich doch unter 1400 Kämpfern auf dem IT in Venray im schnellsten Kampf um Platz 3 Bronze (bis 30 kg).

Die jungen Judoka der SSF Bonn sind nicht nur einzeln, sondern auch in der Teambilanz stark. So konnten Sie beispielsweise als bester ausländischer Verein beim Kaizen Tournament in den Niederlanden sensationell 14 Medaillen sammeln und im belgischen Gruitrode den Mannschaftspokal gewinnen. Hinter den sehr guten Leistungen der Judoka stecken natürlich auch das Engagement, der Fleiß und die Passion vom Trainergespann Yamina Bouchibane und Frank-Michael Günther, das viel Zeit investiert hat und mit viel Spaß bei der Sache ist. An dieser Stelle ein großes Dankeschön.

Michael Stohldreier





Um Haaresbreite am Titel vorbei

U17 wird Deutscher Vizemeister nach Finalniederlage im Sudden Death



Mit großen Ambitionen reiste das U17-Team der SSF Dragons Ende Mai zum Finalturnier um die Deutsche Meisterschaft im Kleinfeld nach Hamburg. Nach dem vierten und dritten Platz in den Vorjahren peilte das Team von Jan Patocka und Simon Kandziora diesmal den Titelgewinn an. Die hochkarätig besetzte Mannschaft, unter anderem mit den Bundesliga-Shootingstars Lutz Ackermann, Janos Bröker und Lukas Mönning, hatte sich den Titel in der Regionalliga West zuvor souverän ohne Punkteverlust geholt (vor Schriesheim und Dümpten). Damit qualifizierte sich das Team erneut für das Finalturnier der besten 8 Teams aus den regionalen Ligen.

Lange Zeit standen die Zeichen tatsächlich auf Turniergeinn. Die Bonner kämpften sich trotz einer Niederlage in der Vorrunde in das Halbfinale und bezwangen dort den Mitfavoriten MTV Mittelnkirchen in einem packenden Spiel mit 5:4. Im Finale trafen die Dragons auf den Ligakonkurrenten TV Schriesheim, den sie in der Saison bereits zweimal besiegt hatten. Der Weg zum Titel schien somit geebnet. Als die Bonner in der ersten Halbzeit dann mit 5:2 vorne lagen, ließen manche Spieler und Fans im Geiste wohl schon die Sektorken knallen.

Indes entwickelte sich das Spiel zu einem unglaublichen Floorballkrimi mit bitterem Ende für die jungen Dragons. Schriesheim drehte das Spiel in der zweiten Halbzeit um und

ging mit 6:5 in Führung. Bonn fand wieder ins Spiel zurück, und Mönning und J. Bröker brachten ihr Team mit zwei Treffern wieder auf die Siegerstraße. Keine zwei Minuten fehlten zum Titelgewinn, doch Schriesheim konterte erneut und erzwang mit dem Ausgleich zum 7:7 die Verlängerung. Als sich bereits ein Penaltyschießen abzeichnete, erreilte die Dragons 15 Sekunden vor Schluss der „Sudden Death“. Die Meisterschaftsträume, die schon zum Greifen nah schienen, waren geplatzt.

„Das Endspiel hat leider wieder einmal gezeigt, dass wir uns noch schwertun, einen sicheren Vorsprung zu verteidigen. Da sind wir noch nicht abgeklärt genug“, meinte Kapitän Lutz Ackermann zum Verlauf des Finales. Trotz der Enttäuschung angesichts des knappen Scheiterns ist dem jungen Team ein großes Kompliment zu machen. Dreimal in Folge erreichte die U17 der SSF Bonn bei Deutschen Meisterschaften das Halbfinale. Vielleicht gelingt der nächsten Generation (für Ackermann & Co. war es das letzte Mal in dieser Altersklasse) in 1-2 Jahren mit einem Meistertitel die Vollenendung der Serie, die ihre Vorgänger begonnen haben.

Das U17-Team beim DM-Finalturnier: Tom Kollmar, Marian Hentschel (Tor); Lutz Ackermann (C), Janos Bröker, Niklas Bröker; Lukas Mönning, Lukas Lüke, Jan Steinkamp; Lucas Grünwald, Marius Giefer, Alexander Neuhalfen.

U15 der SSF Dragons holt Bronze bei den Deutschen Meisterschaften in Halle a. d. Saale

So wie die U17 hatte sich auch das U15-Team der SSF Bonn als Meister der Regionalliga West für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert. Das Finalturnier der bundesweit besten acht Teams wurde am 18./19. Juni in Halle a. d. Saale ausgetragen. Die Bonner Equipe startete erfolgreich in das Turnier und sicherte sich mit Siegen gegen Gastgeber USV Halle (8:2) und Concordia Harzgerode (6:3) sowie einem Unentschieden gegen die SG Kölln-Reisiek (7:7) den ersten Platz in der Vorrundengruppe.

Leider verschlief das Jugendteam von Patrick Lamers am Sonntagmorgen den Start ins Halbfinale gegen den ESV Ingolstadt und lag nach nur drei Minuten bereits mit 0:3 im Hintertreffen. „Nach diesem Schock ließ die Mannschaft leider die Köpfe hängen und begann mit sich selbst zu hadern, anstatt sich gegen die Niederlage zu stemmen und an die eigene Stärke zu glauben“, meinte Coach Lamers hinterher. Vom Selbstvertrauen des Vortags war plötzlich nichts mehr zu sehen: Das junge Team ver-

patzte das Spiel komplett und kam mit 3:12 unter die Räder. Der Traum vom Finale war ausgeträumt.

Im Spiel um Platz 3 rehabilitierten sich die Bonner aber für die erlittene Schmach. Sie bezwangen den MTV Mittelnkirchen in einem spannenden Match mit 6:5 und holten sich damit verdient die Bronze-Medaille. Der Titel ging schließlich an Harzgerode durch einen knappen 8:7-Finalerfolg über Ingolstadt. Der Umstand, dass die Bonner den neuen Deutschen Meister noch am Vortag in der Gruppenphase geschlagen hatten, zeigt, wie eng besetzt das Turnier war. Die deutliche Niederlage im Halbfinale lässt sich wohl nur als Blackout erklären. Am Ende überwog aber die Freude über den 3. Platz. Der Verein bedankt sich ganz besonders auch bei den vielen mitgereisten Eltern und Fans für die Unterstützung.

Für die SSF Bonn spielten: Sebastian Spöhle, Fynn-Lennart Klappkarek (Tor); Niklas Bröker, Jannes Debeur, Max Grossmann, Paul Grau, Randi Klierbaum [C], Niklas Merdian, Yannik Scory, Kaja Waloßbek, Florian Weißkirchen, Mirja Wille.

Berichte von Hannes Selhofer, Patrick Lamers, Maxi Lüke

Spieltermine der SSF Dragons in der 2. Floorball-Bundesliga

(vorläufiger Spielplan für den Herbst)

17.09.2011	SSC Hochdahl – SSF Dragons Bonn
25.09.2011	SSF Dragons Bonn – Floorball Butzbach
01.10.2011	SG Mittelnkirchen/Stade – SSF Dragons Bonn
02.10.2011	TSV Neuwittenbek – SSF Dragons Bonn
15.10.2011	ASV Köln – SSF Dragons Bonn
22.10.2011	Westfälischer FC – SSF Dragons Bonn
29.10.2011	SG Erlensee/Mainz – SSF Dragons Bonn
19.11.2011	SSF Dragons Bonn – TV Eiche Horn Bremen
26.11.2011	Floorball Butzbach – SSF Dragons Bonn
11.12.2011	SSF Dragons Bonn – ASV Köln



Deutsche Jugendmeisterschaften in Jena

Rafael Vallery auf Platz Vier

Für eine große Überraschung sorgte bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Jena vom 05. bis 07. August Rafael Vallery (Jugend B), als er den Diskus mit einer neuen Bestleistung auf 52,98 m warf

und sich so den 4. Platz sicherte. Diese Leistung ist umso überraschender, konnte Rafael doch zwei Wochen vor Wettkampfbeginn nur sehr eingeschränkt trainieren, weil er Antibiotika einnehmen musste. Seine gute



Deutsche Meisterschaften Cottbus

Carolin Krupop überzeugt auch in Cottbus

Sehr gut erholt von drei Wochen Urlaub in Norwegen zeigte sich Carolin Krupop bei den Deutschen Meisterschaften der Schülerinnen und Schüler am 20. August Cottbus. Mit 2496 Punkten, fast 100 Punkten mehr als bei ihrem Sieg bei den Landesmeisterschaften in Rhede, erreichte sie im Block Wurf in der AK W14 einen nie für möglich gehaltenen 10. Platz. Denn bei der der Meldung war sie lediglich auf Platz 23 gelistet.

Dabei stellte sie mit 13,06 sek über 100 m und 25,53 m im Diskuswurf neue Bestleistungen auf. Auch über 80 m Hürden zählte sie mit 12,57 sek zu den Besten. Nach 4,96 m im Weitsprung und vier Disziplinen lag Carolin noch aussichtsreich auf dem fünften Platz. Für ihre

Verhältnisse gute 7,99 m im Kugelstoßen bedeuteten jedoch am Ende Platz 10. Ob Carolin im kommenden Jahr wieder im Block Wurf startet oder doch zum Siebenkampf wechselt, wird sich in den kommenden Monaten im Training herausstellen.

Nach vier Disziplinen lag auch unser zweiter Starter, Stefan Trautmann, in der AK M15 im Block Wurf auf einem guten neunten Rang. Er hatte bis dahin 12,10 sek über 80 m Hürden, 14,52 m im Kugelstoßen, 5,55 m im Weitsprung und 12,26 sek über 100 m vorgelegt. Allerdings hatte er im abschließenden Diskuswurf einen totalen Blackout und konnte daher seine normale Leistung nicht abrufen. So belegte er am Ende Platz 20.

Alois Gmeiner

Leistung bedeutete gleichzeitig einen Kreisrekord für die männliche Jugend B. Die Leichtathletikabteilung freut sich über diesen schönen Erfolg und gratuliert ihm und Trainer Matthias Werner ganz herzlich.

Als zweiter Athlet, der für die SSF Bonn startete, sprintete Carsten Orth über 400 m bei der männlichen Jugend A.

Bei seiner ersten Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften lief er mit 50,32 sek seine zweitbeste jemals gelaufene Zeit und belegte am Ende Platz 18. Orth wird im kommenden Jahr noch einmal Gelegenheit haben, bei der männlichen Jugend A anzutreten und seine Zeit vielleicht sogar noch zu verbessern.

Alois Gmeiner

ACTIVE RUNNING-CENTER



Der Laufexperte für Bonn

Mizuno Brooks Asics Saucony Zoot New Balance Lunge
2XU CEP Laufstoff Gore RunningWear Icebreaker
Aquashpere Rono Sailfish Lex WrightSocks
X-Socks Squeazy Ultra Sports

10% Nachlass

für alle Mitglieder des SSF Bonn!

*Nach Vorlage des Vereinsausweises. Auf alle Artikel, außer MIT sowie alle Sonderpreise.

Active Running Center GmbH
Kölnstr. 25
53111 Bonn / Zentrum
Fon: 0228 - 9 45 88 27

Öffnungszeiten:
Mo: 12.00 - 19.00 Uhr
Di - Fr: 10.30 - 18.30 Uhr
Sa: 10.00 - 16.00 Uhr

www.runningcenter.de

Besuchen Sie uns auch auf Twitter und Facebook!



SKI & FUN

jeweils mit 10 % Frühbucherrabatt

Wintersportfreizeiten in den Weihnachtsferien - zu Karneval - in den Osterferien

Sportausrüstungen - Verleih - Service

25% Sonderrabatt gewähren wir gegen Vorlage dieser Werbung auf den Skiservice (inkl. Kantens-, Befestigungsschellen und Wachsen)

www.ski-und-fun.com Tel.: 0178 6946849

Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

*Reiten ist mein Leben.
Gesunder Schlaf mein Steckenpferd.*

*Weil es mir gut geht, überträgt sich das auf
mein Pferd. Auf meinem neuen Swissflex-Bett
entspanne ich mich so gut wie auf keinem
anderen Bett. Das Zusammenspiel
zwischen Unterfederung und Matratze
gibt die entscheidenden Impulse.*

Anneke Dunkhase, Reiterin

swissflex
swiss made. swiss quality.



Bettssysteme

Matratzen

Luftbetten

Wasserbetten

Boxspring

Sleeping Art Obernierstr. 10 Nähe Verteilerkreis 53119 Bonn

Tel.: (0 22 8) 68 65 56 www.sleeping-art.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr Sa. 10:00 - 16:00 Uhr

Lena Schönborn ist Europameisterin

Starke Leistung auch beim Worldcup

Lena Schönborn hat am 31. Juli die Europameisterschaften im Modernen Fünfkampf ein Jahr vor Olympia mit 5600 Punkten gewonnen. In London (Medway) war die enorme Laufstärke maßgeblich für den Erfolg der amtierenden Olympiasiegerin und Worldcup-Final-Gewinnerin. So konnte sie sich im abschließenden Combined vom dritten auf den ersten Platz vorarbeiten. Ihre Konkurrenz ließ sie bereits in der ersten von drei Runden hinter sich und konnte den Vorsprung

stark ausbauen. Die vor ihr gestartete Amelie Caze (Frankreich) und die nach drei Disziplinen führende Ungarin Adrienn Toth hatten keine Chance. Bundestrainerin Kim Raisner war zufrieden: „Lena hat mal wieder ihre Ausnahmestellung bewiesen. Der Auftakt im Fechten und ihr Combined, besonders das Laufen waren sehr stark. An der kleinen Unsicherheit im Reiten werden wir vor Olympia auf jeden Fall noch arbeiten“.

Auch beim Worldcup Finale in London konnte Schönborn

auftrumpfen und siegte mit 5308 Punkten. Dies ist umso beeindruckender, wenn man bedenkt, dass sie mit 29 Sekunden Rückstand ins Combined ging und sowohl mit den Disziplinen Schwimmen und Springreiten haderte. Im Combined startete Schönborn allerdings richtig durch und konnte den Wettkampf für sich entscheiden. Durch ihre beeindruckende Leistung konnte sie sich auch einen direkten Startplatz bei den Olympischen Spielen 2012 in London sichern.

Michael Stohldreyer



7. Platz bei der EM in Ungarn für Matthias Sandten

Gewinn der Deutschen Meisterschaft in Berlin

Matthias Sandten hat bei den Europameisterschaften der Jugend A, die am 5. August in Sekesfehar (Stuhweissenburg) in Ungarn stattfanden, den 7. Platz belegt. Nach einem befriedigenden Beginn im Fechten mit 872 Punkten erreichte Sandten im Schwimmen mit 2:15 min (1180 Pkt.) leider nicht den Bereich seiner diesjährigen Bestleistung (2:07:3 min bei der DM in Berlin). So startete er von Position 21 vor dem abschließenden Combined-Wettkampf (Reiten ist bei der Jugend A noch nicht dabei). Hier konnte er sich mit einer tollen Leistung weiter vorarbeiten. Sei-

ne Combined-Zeit betrug 11:24 min (2264 Punkte). Matthias Sandten erzielte so insgesamt 4316 Punkte und erlangte einen sehr guten 7. Platz bei der EM.

Am 19. Juni hatte Matthias Sandten bei den Deutschen Meisterschaften in Berlin den Grundstein für seine Teilnahme bei den Europameisterschaften in Ungarn gelegt. Mit 5576 Punkten erkämpfte er sich wohlverdient den Deutschen Meistertitel und qualifizierte sich für die EM. Der Sieg bei den Deutschen Meisterschaften konnte Matthias nicht nur für die EM in Ungarn, sondern auch die WM in der Türkei empfehlen.

„Wir freuen uns sehr, dass wir mit Matthias Sandten auch wieder starke männliche Athleten im Modernen Fünfkampf ausbilden können. Da sich Matthias in den letzten Jahren kontinuierlich weiterentwickelt hat, kann er vielleicht in die Fußstapfen von Oliver Strangfeld treten. Auch wenn dies bei der EM noch nicht so offensichtlich war, hat Matthias auch im Schwimmen schon ein deutlich besseres Niveau erreicht und kann in allen Disziplinen überzeugen“, so Michael Scharf.

Michael Scharf und Jens Oellien








Imping & Schleiff
PHYSIOTHERAPIE

Oppelner Straße 130 · 53119 Bonn
0228 660681 · www.imping-schleiff.de

Krankengymnastik, auch am Gerät
Manuelle Therapie · Bobath · PNF
Massage · Prävention · Reha-Sport
und vieles mehr für Ihre Gesundheit...



Fußballerinnen trainieren mit den Profis



DFB-Mobil zu Gast bei den SSF Bonn

Am 27. Mai war es endlich soweit – das DFB-Mobil gastierte im Sportpark Nord. Ab 17 Uhr konnten die D-Juniorinnen mit den Profis vom DFB ein professionelles Training absolvieren. Dabei präsentierten zwei erfahrene DFB-Trainer zusammen mit dem Team um Nicole Hartmann viele neue Spielformen und Möglichkeiten sowie allerhand interessante Trainingsmaterialien.

Zu Beginn wärmten sich die Fußballerinnen mit verschiedenen Spielen auf, während die Trainer der Mannschaft über das Programm der nächsten zwei

Stunden aufgeklärt wurden und Fragen zu den Übungen stellen konnten. Passspiel, Dribbeln und Kleinfeldspiele 3 gegen 3 standen dann auf dem Trainingsplan, dessen Stationen die Mädchen aufgeteilt in Kleingruppen durchliefen. Die SSF-Trainer erhielten dabei interessante Informationen zu realistisch umsetzbaren Lernzielen bei D-Juniorinnen und wie man wenig Platz effektiv nutzen kann, um verschiedene Bewegungsabläufe bei den Mädchen zu schulen. Die jungen Fußballerinnen wie auch Trainer hatten viel Spaß und konnten in diesen zwei Stunden einiges an Wissen mitnehmen.

Im Anschluss an das Training hielten die DFB-Trainer einen spannenden Vortrag rund um den Lederball im Roten Salon. Neben den unterschiedlichen Optionen, sich als Trainer weiterzubilden, vermittelten die DFBler, welche Fördermöglichkeiten der Deutsche Fußballbund anbietet.

Trainer wie auch Spielerinnen der Mädchenfußballmannschaft sind sich einig: Es ist eine tolle Aktion vom DFB, Vereine auf diese Weise unterstützen und in Jugend und Trainer zu investieren. Auch in Zukunft hoffen die SSF Bonn, den Mädchenfußball weiter voranzutreiben und noch mehr Mädchen für Fußball zu begeistern. Nicole Hartmann

Ein erfolgreicher Tag für die Kendo-Abteilung der SSF Bonn



Katharina Kraus (27 J.), 2. Dan, die bei den SSF Bonn ihre Kendo-Karriere begonnen hatte und dort weiterhin häufig als Gast beim Training zu sehen ist, hat am 8. Mai 2011 mit der deutschen Frauen-Nationalmannschaft in Gdynia (Polen) bei ihren ers-

ten Europameisterschaften den 1. Platz errungen. Leider wechselte Katharina später aus finanziellen Gründen zum Kendo Dojo Köln e. V., da dort die Fahrtkosten, die für Kadermitglieder häufig für obligatorische Lehrgänge und Turniere anfallen, vom Verein erstattet werden.

Monika Krämer (48 J.), seit ca. 15 Jahren Kendo-Trainerin bei den SSF, bestand in Polen die Prüfung zum 6. Dan und ist somit eine von 3 Frauen in Deutschland, die diese Graduierung innehaben. Monika selbst wurde 1993, ebenfalls bei ihrem ersten Einsatz im Deutschen Nationalkader, mit der Frauenmannschaft Europameisterin in Turku/Finnland.

Monika Krämer



Aktive Vorsorge für aktive Sportler

Sie wollen beim Sport aufs Ganze gehen
Wir sichern Sie ab

AXA bietet Ihnen als Sportler genau die richtige Absicherung. Ob Haftpflicht, Unfall- oder Krankenversicherung, wir beraten Sie rundum und berücksichtigen Ihre individuelle Lebenssituation. Damit Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen können.

Reden Sie mit uns.



AXA Hauptvertretung
Ronald Kirchner

Haager Weg 93
53127 Bonn

Tel.: 02 28/21 51 75

Fax: 02 28/96 19 360

E-Mail:

ronald.kirchner@axa.de

Einladung zur Mitgliederversammlung 2011 der Karate-/Kendo-Abteilung

am Montag, den 19. Dezember 2011, ab ca. 20.30 Uhr im „Roten Salon“ im Sportpark Nord (Königsstraße 250).

Tagesordnung

- TOP 1: Begrüßung und Eröffnung
- TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung
- TOP 3: Bericht der Abteilungsleitung
- TOP 4: Bericht der Kassenwartin
- TOP 5: Diskussion der Berichte
- TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung
- TOP 7: Neuwahl der Abteilungsleitung
- TOP 8: Nachwahl der Delegierten
- TOP 9: Verschiedenes

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Abteilungsleitung der Karateabteilung der SSF Bonn 1905 e.V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, (Poststempel oder persönliche Abgabe) oder per Email an karate-ssfbonn@gmx.de bis spätestens zum 05.12.2011 zuzuleiten.

Im Anschluss an die Versammlung ist ein gemütliches Beisammensein geplant. Stefan Brandscheit und Julia Hombach

10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware

INTERSPORT®

SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

Wenzelgasse Ecke Friedrichstr. 45 / 0228-98393-0 www.sportpartner-bonn.de





Offener Bewegungstreff



Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!

Egal ob Sie in ein oder mehrere Angebote hineinschnuppern oder öfter mal etwas anderes machen möchten – beim Offenen Bewegungstreff sind Sie richtig. Nur in den Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt.

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles und interessantes Sportangebot bieten. Daher sind Änderungen und Neuerungen in den angegebenen „offenen“ Sportgruppen (z. B. wegen Anzahl der Teilnehmer, Verfügbarkeit der Übungsleiter oder Wechsel der Räumlichkeiten) manchmal auch kurzfristig möglich. Aus diesem Grund bitten wir alle Teilnehmer, sich am Aushang im Eingangsbereich des Sportparks Nord, in der Geschäftsstelle oder auf unserer Webseite unter www.ssf-bonn.de über den aktuellen Stand zu informieren.

Die Jahres- u. Multi-Jahreskarten sind immer nur bis 31. Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden. Anmeldeformulare für 2011 erhalten Sie bei den Übungsleitern, in der Geschäftsstelle und in den Fitnessräumen.

Preise des Offenen Bewegungstreffs:

Kartenverkauf in der Geschäftsstelle und in den Fitnessräumen der SSF Bonn während der Öffnungszeiten.

Einzelkarte:

5 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder bis 59 Jahre
4 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder ab 60 Jahre u. Kinder

Zehnerkarte:

10 EUR für Mitglieder
45 EUR für Nichtmitglieder bis 59 Jahre
30 EUR für Nichtmitglieder ab 60 Jahre u. Kinder

Jahreskarten: (nur für Mitglieder)

1 Jahreskarte für 1 Angebot

18 EUR bis 59 Jahre, 15 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

2 Jahreskarten für 2 Angebote

36 EUR bis 59 Jahre, 30 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote

50 EUR bis 59 Jahre, 40 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

Das Angebot im Einzelnen: **Stand 7. September 2011**

Wirbelsäulengymnastik

Mo 09.45 – 10.45 Uhr (Änderung vorbehalten!)	Sportpark Nord
Mo 11.00 – 12.15 Uhr (Änderung vorbehalten!)	Sportpark Nord
Mo 10.30 – 11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mo 18.15 – 19.30 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
Fr 08.30 – 09.45 Uhr	Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Di 09.15 – 10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
----------------------	-----------------

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Do 18.00 – 19.15 Uhr	Theodor-Litt-Schule
----------------------	---------------------

Rückenfit

Mi 11.30 – 12.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Do 09.00 – 10.15 Uhr	Sportpark Nord

Yoga

Di 10.30 – 11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mi 08.00 – 09.15 Uhr	Sportpark Nord
Mi 20.00 – 21.45 Uhr	Gottfried-Kinkel RS

Ashtanga-Yin-Yoga für Fitter

Do 09.15 – 10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
----------------------	-----------------

Pilates

Mo 09.15 – 10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Mi 17.00 – 18.15 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg
Mi 20.30 – 21.45 Uhr	Sportpark Nord

Kräftigung Tiefenmuskulatur

Fr 10.00 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr 19.00 – 20.15 Uhr	Sportpark Nord

Senioren-gymnastik

Mi 09.30 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Do 10.45 – 12.00 Uhr	Bootshaus Beuel

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

Di 10.00 – 11.15 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
----------------------	-------------------------

Gesund und fit

Mi 19.00 – 20.15 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Ganzkörperfitness

Do 19.30 – 21.00 Uhr (geändert ab September 2011)	Sportpark Nord
---	----------------

Bauch-Beine-Po

Mi 10.00 – 11.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Do 10.15 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord

Body Styling

Mo 19.45 – 21.15 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Senioren Aerobic

Di 11.30 – 12.45 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Easy Aerobic

Fr 17.45 – 19.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Fatburner Aerobic

Mo 18.15 – 19.30 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Aerobic (Dance)

Do 17.30 – 19.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Walking und/oder Nordic Walking

Di 10.30 – 11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mi 11.00 – 12.00 Uhr	Sportpark Nord

Wassergymnastik

Do 19.15 – 20.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Aquajogging

Mi 11.15 – 12.00 Uhr	Sportpark Nord
Mi 12.15 – 13.00 Uhr	Sportpark Nord
Do 09.00 – 09.45 Uhr	Sportpark Nord
Do 10.00 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Do 10.45 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr 10.00 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord

Volleyball für Anfänger

Fr 18.30 – 20.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Kinderturnen

für Kinder (1,5 – 3 J.) u. Eltern:	
Di 09.00 – 10.00 Uhr	Fechtinternat
Di 10.00 – 11.00 Uhr	Fechtinternat

für Kinder (1,5 – 3 J.), Eltern u. Geschwister:

Do 17.00 – 18.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

für Kinder (4 – 6 J.), Eltern u. Geschwister:

Do 16.00 – 17.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

für Kinder (3 – 6 J.) mit oder ohne Eltern:

Fr 16.30 – 17.45 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Fitte Kids von drei bis sechs

für Kindergartenkinder (3 – 6 J.) ohne Eltern	
Do 15.00 – 16.00 Uhr	Sportpark Nord

Kinderklettern

Mo 16.30 – 18.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------



Kurse Stand 13. September 2011

**Infos zu allen Kursen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.
Telefon 0228 - 676868 und info@ssf-bonn.de**

Kurse werden für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten. Sie umfassen eine befristete Anzahl an Trainingsstunden und haben einen festen Anfangs- und Endtermin. Für Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich. Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.

Badmintonkurse für Erwachsene

Sportpark Nord, 10 Einheiten, 10 EUR für SSF-Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger	montags	20.00 – 20.45 Uhr
Anfänger	mittwochs	20.00 – 20.45 Uhr
Fortgeschrittene	mittwochs	20.45 – 21.30 Uhr
Fortgeschrittene	montags	20.45 – 21.30 Uhr

Badmintonkurse für Kinder u. Jugendliche

Sportpark Nord, 10 Einheiten, 5 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder. Kinder und Jugendliche, die den Anfängerkurs absolviert haben, können in den laufenden Spielbetrieb einsteigen

Anfänger	donnerstags	15.00 – 16.00 Uhr
----------	-------------	-------------------

Kung Fu

Bootshaus Beuel, Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses, Infos bei Sabine Haller-Schretzmann, kung-fu@ssf-bonn.de

6- bis 9-Jährige	montags	16.30 – 17.15 Uhr
9- bis 12-Jährige	montags	17.15 – 18.00 Uhr
Jgdl. u. Erw.	montags	18.10 – 19.15 Uhr
Fortgeschrittene	montags	19.15 – 22.00 Uhr

Capoeira

Bootshaus Beuel, für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 30 oder 45 EUR

Kinder unter 12 Jahre	freitags	16.30 – 17.30 Uhr
Anfänger	dienstags	17.15 – 18.15 Uhr
Fortgeschrittene	mittwochs	19.00 – 21.00 Uhr
Alle	donnerstags	16.45 – 18.45 Uhr

Bauchtanz

Bootshaus Beuel, jeweils 90 Minuten, für Mitglieder 30 EUR, für Nichtmitglieder 60 EUR, Anmeldung und Infos in der Geschäftsstelle

	mittwochs	17.30 – 19.00 Uhr
--	-----------	-------------------

Zumba I

Tentenhaus der Begegnung, An der Wolfsburg 1, 53225 Bonn, Beginn 21.09.2011, 12 Einheiten, für Mitglieder 45 EUR, für Nichtmitglieder 90 EUR

	mittwochs	17.30 – 18.30 Uhr
--	-----------	-------------------

Zumba II

Sportpark Nord, Beginn 30.09.2011, 4 Einheiten, für Mitglieder 15 EUR, für Nichtmitglieder 30 EUR

	freitags	20.30 – 21.30 Uhr
--	----------	-------------------

Laufkurs

Bootshaus Beuel, 12 Einheiten, 2 x wöchentlich, 30 EUR für Mitglieder, 60 EUR für Nichtmitglieder. Bitte eigene Pulsuhr mitbringen (in der Geschäftsstelle gegen Leihgebühr erhältlich)

Anfänger	dienstags u. donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr
----------	--------------------------	-------------------

Sportabzeichen

Stadion im Sportpark Nord, ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Frank Herboth, 0228 - 675701

	dienstags	18.00 – 19.30 Uhr
--	-----------	-------------------

Floorball (Unihockey)

Sportpark Nord, 10 Einheiten, für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 30 EUR. Infos bei Jan Patočka, 0179 - 9496854, jan@ssf-bonn.de

Anfänger 4 – 10 Jahre	mittwochs	15.00 – 16.00 Uhr
Anfänger bis Jg. 1999	mittwochs	16.00 – 17.30 Uhr (nur Mädchen)
Anfänger ab Jg. 1998	mittwochs	19.00 – 20.30 Uhr (nur Mädchen)
Anfänger Erw.	mittwochs	20.30 – 22.00 Uhr

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

Sportpark Nord, Einstieg jederzeit möglich, für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos, für Nichtmitglieder und Mitglieder anderer Abteilungen Zehnerkarte à 45 EUR. Infos bei Jürgen-Ludwig Block, ludwig.block@web.de

Skigymnastik	mittwochs	18.15 – 19.30 Uhr
Dynamisches Fitnesstraining	mittwochs	19.30 – 20.30 Uhr
anschließend Ballspiele		20.30 – 21.15 Uhr

Seniorengymnastik

Seniorenbegegnungsstätte St. Augustin & St. Jakob, Breitestr. 107 a, 53111 Bonn, 4. Quartal, Oktober-Dezember, 35 EUR für Mitglieder, 50 EUR für Nichtmitglieder

	dienstags	10.00 – 11.30 Uhr
--	-----------	-------------------

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, Infos in der Geschäftsstelle

Intensivschwimmkurse nachmittags in den Herbstferien

Schwimmkurse für Erwachsene

Sportpark Nord, 14 Einheiten, 47,50 EUR für Mitglieder, 95 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger	dienstags	19.00 – 19.45 Uhr (Schwimmanfänger)
	freitags	19.00 – 19.45 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
Technik	freitags	19.45 – 20.30 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
Wiederholer	freitags	20.30 – 21.15 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
	sonntags	11.00 – 12.00 Uhr (Technik und Kondition I)
	sonntags	12.00 – 13.00 Uhr (Technik und Kondition II)
	sonntags	13.00 – 14.00 Uhr (Delfinschwimmen)

Aquapower

Sportpark Nord, 10 Einheiten, 40 EUR für Mitglieder, 80 EUR für Nichtmitglieder

(schwimmtief)	donnerstags	19.00 – 19.45 Uhr
	donnerstags	19.45 – 20.30 Uhr
(stehtief)	dienstags	19.45 – 20.30 Uhr
	dienstags	20.30 – 21.15 Uhr

Aquafitness – Präventionskurs für Erwachsene

Sportpark Nord, 10 Einheiten, 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder, schwimmtief. In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und den SSF Bonn. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenerstattung bei verschiedenen Krankenkassen möglich

	freitags	10.45 – 11.30 Uhr
--	----------	-------------------

Laufangebote

Kostenfrei für alle Mitglieder, keine Anmeldung erforderlich
Ansprechpartner: Christoph Grosskopf, christoph.grosskopf@ssf-bonn.de
www.laufen-bei-den-ssf.de

Abteilungen

(für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



Aikibudo

Angebot: Altjapanische Kampfkunst (ab 18 J.), Vorläufer des modernen Aikido
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: David Bender 0228/68448544

Badminton

Angebot: Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Raja Mehlem 0173 - 7338265, raja.mehlem@ssf-bonn.de
Kurse: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228 - 676868

Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu

Angebot: Stock- und Waffenkampf, Kobudo (ab 18 J.), Selbstverteidigung, sportlicher Wettkampf und Kampfkunst
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Ute Giers, 02241 - 9320670

Capoeira

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus Beuel
Auskünfte: Daniel Katayama, 0160 - 290 28 32

Floorball (Unihockey)

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule
Auskünfte: Jan Patocka, 0179 - 9496854, jan@ssf-bonn.de

Fußball

Angebot: Mädchenmannschaft
Trainingsstätte: Mondorfer Bach
Auskünfte: Nicole Hartmann, 0177 - 8081243, nicole.hartmann88@web.de

Judo

Angebot: Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Jörg Buder (Erwachsene), 02222 - 63060
Yamina Bouchibane (Kinder), 02224 - 969545

Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Jens Franken, 0228 - 2437204, jensfranken@gmx.de

Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten: Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Armin Kuhn, 0179 - 4513128, abtltr@kanu-ssf-bonn.de
Walter Düren, 0228 - 363890
Abteilungsbeitrag: Jgdl. 22,10 EUR und Erw. 27,20 EUR pro Jahr

Karate, Ken-Do

Angebot: **Karate:** für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen
Ken-Do: für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Stefan Brandscheit, 0176 - 6294655, karate-erwachsene@ssf-bonn.de
Udo Woelky (Kendo), 02247 - 759416, udo.woelky@online.de

Krafttraining / Fitnessstraining

Angebot: Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Beate Schukalla, Jutta Schlosshauer, 0228 - 6193755
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte: Inga Rogge, 0228 - 4229272
Abteilungsbeitrag: 85 EUR pro Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 99 EUR

Kyudo

Angebot: Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Sven Zimmermann, 02224 - 1237190

Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte: Alois Gmeiner, 02208 - 5243

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport

Breiten- und Gesundheitssport

Angebot: Offener Bewegungstreff: versch. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228 - 676868

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Hobbyschießgruppe für Erwachsene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Joachim Krupp, 0228 - 640218
Anton Schmitz, 0228 - 664985

Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse / Leistungssport- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad u. a.
Auskünfte: Ute Pilger, 0170 - 9541940
Mastersport: Margret Hanke, 0228 - 622899
Schwimmkurse: SSF-Geschäftsstelle, 0228 - 676868

Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Jürgen-Ludwig Block, ludwig.block@web.de
Peter Bruderreck, 0228 - 3361730, skipeter@netcologne.de
Abteilungsbeitrag: 7 EUR pro Jahr

Tai Chi

Angebot: Tai Chi für Erwachsene
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus
Auskünfte: Sabine Haller-Schretzmann, tai-chi@ssf-bonn.de

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“

Angebot: Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Carola Reuschenbach-Kreutz, 0171 - 6817751
Raphaella Edeler, 0178 - 4158208
Michael Esser, 0160 - 91062111
Abteilungsbeitrag: 30,70 EUR pro Quartal

Tauchen „STA Glaukos“

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache, Jugendtraining
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Frank Engelen, 0228 - 4798887, info@glaukos-bonn.de
Info Jugendtraining jugend@glaukos-bonn.de
Abteilungsbeitrag: 25,60 EUR pro Jahr

Tischtennis

Angebot: Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätten: Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte: Jörg Brinkmann, 0228 - 677910, tischtennis@ssf-bonn.de

Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Uwe Gersch, 0228 - 8540980, gersch@ssf-bonn.com
Abteilungsbeitrag: 30 EUR ab 18 J. und 10 EUR 16-17 J. pro Jahr

Volleyball

Angebot: Wettkampfmansschaften für Kinder und Erwachsene
Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte: Fritz Hacke (Erwachsene), 02244 - 3386
Sebastian Miebach (Kinder u. Jugendliche), 0178 - 3441388

Wasserball

Angebot: Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Sascha Pierry, 0177 - 4936237, sascha.pierry@ssf-bonn.de



Stand 5. September 2011

Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene 138 EUR, Kinder 111 EUR

Familienermäßigung, Studentenrabatt

Aufnahmegebühr: Erwachsene 26 EUR, Kinder 11 EUR

Zusätzliche Gebühren: In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztliche Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

Bankverbindung

Sparkasse Köln Bonn

Konto-Nr. 72 03, BLZ 370 501 98

Geschäftsstelle

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 676868

Fax: 0228 - 673333

Internet: www.ssf-bonn.de

E-Mail: info@ssf-bonn.de

Öffnungszeiten: Montag 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Dienstag 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr – 20.00 Uhr
Freitag 09.00 Uhr – 16.00 Uhr

Vorstand

Michael Scharf

Vorsitzender, Spitzen- und Leistungssport

Maïke Schramm

Rechts- und Sozialangelegenheiten, Öffentlichkeitsarbeit

Dietmar Kalsen

Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

Manfred Pirschel

Finanz-, Vermögens- und Steuerangelegenheiten, Finanzreferent

Prof. Dr. Lutz Thieme

Vereinsverwaltung und Vereinsentwicklung

Frank Herboth

Breitensport und Koordination der Fachabteilungen

Sascha Pierry

Unterstützung des Finanzreferenten

Prof. Dr. Jürgen Reul

Kontaktpflege zu Wirtschaft und Politik

Sport-Service Bonn GmbH

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Geschäftsführer: Mario Knöppel

Telefon: 0228 - 5594112

Fax: 0228 - 5594129

E-Mail: info@sport-service-bonn.de

Restaurant „Canal Grande“

Im vereinseigenen Bootshaus

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn (Beuel)

Telefon: 0228 - 467298

Schwimmhallen

Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Kölnstraße 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228 - 672890

Sportbecken: 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m / 3,80 m, Taucherglocke 7,0 m, Wassertemperatur 27 Grad

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m / 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad (Montag bis Freitag durch Kurse belegt)

Badekappspflicht! Keine Badeshorts!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
von	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
bis	-	-	-	-	-	-	-
Uhrzeit	21.30	21.30	22.30	21.30	21.30	16.45	14.45

Für das freie Training der Mitglieder stehen normalerweise 3 Bahnen zur Verfügung

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

Neujahrstag, Rosenmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag

Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten

In diesen Schwimmhallen finden nur Schwimmkurse statt:

Gustav-Heinemann-Haus: Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn

Frankenbad: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

Josef-von-Eichendorff-Schule: Am Propsthof 102, 53121 Bonn

Sporthallen und Trainingsplätze

Sportpark Nord: Kölnstraße 250, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Straße 9, 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölnstraße 235, 53117 Bonn

Gottfried-Kinkel Realschule: August-Bier-Straße 2, 53129 Bonn

Jahnschule: Herseler Straße 3, 53117 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Straße, 53119 Bonn

Beethoven-Gymnasium: Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn

Till-Eulenspiegel-Schule: Renoisstraße 1a, 53129 Bonn

Heinrich-Hertz-Berufskolleg: Herseler Straße, 53117 Bonn

Fitnessräume

Sportpark Nord: Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 6193755

Auskünfte: Beate Schukalla, Jutta Schlosshauer

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 8.00 Uhr – 21.30 Uhr
Di, Do 9.00 Uhr – 21.30 Uhr
Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr
So 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228 - 4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9.00 Uhr – 21.30 Uhr
Sa und So 9.00 Uhr – 17.00 Uhr



Trainingsanzüge, Poloshirts
und vieles mehr.....



Einkauf und Bestellung
in der SSF-Geschäftsstelle,
Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Kontakt: Sport-Shop

Sport-Service-Bonn GmbH

Mario Knöppel, Telefon 0228 - 5594112

E-Mail: info@sport-service-bonn.de



Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn!

Unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises können Sie bei folgenden Partnern der SSF Bonn vergünstigt einkaufen oder Zusatzleistungen in Anspruch nehmen.

Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.

- **Active Running-Center**, Kölnstr. 25, 53111 Bonn
- **alles fußball – der shop**, Pützchens Chaussee 202, 53229 Bonn
- **Apura Services GmbH**, Schenkendorfstr. 6, 53173 Bonn
- **Aschenbrenner Immobilien**, Annaberger Str. 128, 53175 Bonn
- **Deutsche Vermögensberatung Wolfgang Bock**, Fraunhoferstr. 8, 53121 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **BONNshop**, Bonngasse 25, 53111 Bonn
- **City Fahrschule Bonn**, Bertha-von-Suttner-Platz 8, 53111 Bonn
- **K. Escher**, Kosmetikerin/Visagistin, Kaiserstr. 19, 53111 Bonn
- **feld Sanitäre Installation u. Heizungsbau GmbH & Co. KG**, Brungsstr. 34-36, 53117 Bonn
- **Gerwan GmbH**, Immenburgstr. 20, 53121 Bonn
- **Anwaltskanzlei Gille**, Hans-Böckler-Str. 3, 53225 Bonn
- **Radladen Hoenig**, Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**, Gangolfstr. 6, 53111 Bonn
- **Imping & Schleiff Physiotherapie**, Oppelner Str. 130, 53119 Bonn
- **IREBO-Sport e. K.**, Dornierstr. 15, 53125 Bonn
- **Knipper-Kimmel & Univers Reisen**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**, Sternstr. 73, 53111 Bonn
- **LOW FAT konkret**, Petra Frings, Siegburger Str. 32, 53225 Bonn
- **Mareike Laabs**, ShenDo Shiatsu-Praktikerin/Physiotherapeutin, Husarenstr. 9, 53117 Bonn
- **Claudia Manz, Sport-Shiatsu-Massage**, Mechenstr. 57, 53129 Bonn
- **PAX Bruderhilfe**, Gabriele-Münter-Weg 3, 53859 Niederkassel
- **Peugeot Rheinland GmbH**, Vorgebirgsstr. 94, 53119 Bonn
- **Rochus-Apotheke**, Rochusstr. 249, 53123 Bonn
- **Kosmos-Apotheke**, Rochusstr. 180, 53123 Bonn
- **Einhorn-Apotheke**, Poststr. 34, 53111 Bonn-Zentrum
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **Dr. med. Regina Schäfer**, Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Deutscherstr. 189, 53179 Bonn
- **Service Karte von Gut Nass**
- **Ski & Fun GmbH**, Wiedstr. 7, 53859 Niederkassel
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Obnierstr. 10, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**, Christian-Lassen-Str. 6, Gewebegebiet Bonn-Buschdorf
- **Sportpartner Bonn**, Wenzelgasse/Friedrichstr., 53111 Bonn
- **Sportpraxis Bonn**, Colmantstr. 21, 53115 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen**, im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Parfümerie Vollmar GmbH**, Sternstr. 64, 53111 Bonn
- **Sport Vossen**, Mommsenstr. 72, 50935 Köln
- **Tanzschule Wertenbruch**, Heerstr. 181, 53111 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Christian Wolski und Carsten Meyer**, Irmintrudisstr. 19, 53111 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**, Adolfstr. 42-44, 53111 Bonn
- **7G runergy**, Bahnhofstraße 6, 53604 Bad Honnef

MENSCHEN.
PEOPLE.
ÉTRES HUMAINS.
BONN.



SWB

Energie und Wasser
Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

„Umwurfend gut!“

Maxime, Deutscher Vizemeister U17, mit Tabea,
Judoabteilung SSF Bonn



Ausgezeichnet!
STADTWERKE
AWARD 2011

Wir fördern Kinder und Jugend!

Energie, die verbindet: Während andere mit harten Bandagen kämpfen, unterstützen wir den Breitensport in Bonn und der Region. Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.wir-fuer-hier.com und www.immer-am-ball.info im Internet.

stadtwerke-bonn.de